Thiền Sư
Henepola Gunaratana

Thiền Phật Giáo

Chánh Niệm

(giảng bằng ngôn ngữ thông thường)

Người dịch:
Lê Kim Kha

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

Cho mẹ, ba, và anh, chị, em.

Kính tặng các Tăng, Ni khoa Thiền
Học viện Phật giáo Vạn Hạnh

Nguyện cho công đức Pháp thí này được hồi hướng
đến những người thân quyến và tất cả chúng sinh.

(Bản gốc: ‘*Mindfulness in plain English*’).

Liên hệ để góp ý hoặc để nhận sách ấn tống:
Tel: 0909503993
email: lekimkha@gmail.com

• Chúng tôi không ấn tống và không phát hành bản in năm 2013 do Nxb Tổng Hợp Tp.HCM cấp phép, vì sách có nhiều lỗi in sai.

Về quyển sách này

Đức Phật đã nhấn mạnh thiền, hay sự tu dưỡng tâm (*bhavana*) là con đường để dẫn đến sự giác ngộ và giải thoát như là mục tiêu rốt ráo của đạo Phật.

Và công cụ và mục tiêu để tu thiền chính là sự chú tâm tỉnh giác mà chúng ta hay gọi là **chánh niệm**. Chánh niệm là tất cả. Không có chánh niệm, hay không tu tập được khả năng chánh niệm, thì không có gì để thiền cả.

Thiền sư người Tích Lan Bhante Gunaratana đã giảng giải về sự **chánh niệm** đó (định nghĩa, nguyên lý, thực hành và phát triển) như một công cụ không thể thiếu được đối với bất kỳ thiền sinh nào.

Thiền định (*samatha*), như một công cụ để hỗ trợ song song cho thiền chánh niệm, cũng được giảng giải xen kẽ trong quyển sách này (và cũng được giảng giải riêng trong hai quyển sách khác) bởi cùng vị thiền sư thông thái.

Nếu bạn muốn bắt đầu học thiền và đang muốn tìm hiểu và tu tập thiền chánh niệm đã được khai giảng và hết lòng khuyến khích bởi chính Đức Phật lịch sử, thì chắc hẳn bạn nên bắt đầu tìm hiểu, học và thực hành về sự **chánh niệm**. Thiền từ bắt đầu cho đến khi tu tiến đến những chứng ngộ cao sâu nào khác cũng nhờ có sự chánh niệm và khả năng chánh niệm.

Nói như vậy cũng có nghĩa về mặt tu hành, chánh niệm là điều quan trọng nhất, là công cụ quan trọng nhất, và cũng là mục tiêu quan trọng nhất của thiền. Chánh niệm để có được chánh niệm, để có được trình độ chánh niệm.

Cũng theo như lời của vị thiền sư này, các bạn hay các thiền sinh có thể đọc quyển sách này trước hoặc cùng lúc với quyển

"*Bốn Nền Tảng Chánh Niệm-giảng bằng ngôn ngữ thông thường*". Khi bạn đã có sự hiểu biết về **chánh niệm** thông qua lối giảng dạy giản dị và dễ hiểu của thiền sư, bạn có thể bắt đầu bước vào thực tập trên những đối tượng hay nền tảng để chánh niệm mà Đức Phật đã thuyết giảng trong bài kinh quan trọng nhất về thiền, đó là kinh "*Bốn Nền Tảng Chánh Niệm*". Tuy nhiên, vì **chánh niệm** là vừa là công cụ và vừa là mục tiêu để tu tập dựa trên các nền tảng đối tượng đó, cho nên có lẽ bạn sẽ cần đọc đi đọc lại nhiều lần quyển sách nói riêng về **chánh niệm** này.

Theo thiển ý của người dịch, nếu bạn đọc những giảng giải bằng ngôn ngữ thông thường (phi thuật ngữ) này của thiền sư Bhante Gunaratana để hiểu về **thiền**, **chánh niệm, chánh định**, và **bốn nền tảng chánh niệm**, thì bạn sẽ có khả năng hiểu một cách dễ dàng hơn về những giảng luận và kinh văn truyền thống khác về những đề tài này.

Đây cũng là quyển sách hướng dẫn về sự **chánh niệm** được đọc và được khen ngợi nhiều nhất bởi giới học thuật và tu hành theo Phật giáo Nguyên thủy qua hơn 20 năm kể từ ngày nó được phát hành lần đầu tiên.

Để đọc và thực hành thành công quyển sách này, người dịch xin có bốn yêu cầu đối với độc giả, vì sự ích lợi của quý vị:

1. Tôi đã cố gắng dịch đúng và chính xác mọi ngữ nghĩa và văn phong của thiền sư tác giả. Quyển sách rất giá trị này được dịch với tâm niệm về công đức để hồi hướng cho nhiều người thân yêu và chúng sinh khuất mặt. *Tôi dịch những quyển sách này cho những người thân yêu nhất đọc và thực hành, cho những tu sĩ, thiền sinh, sinh viên các trường Phật học, cho các bạn, và đặc biệt cho chính bản thân mình đọc và thực hành*.

Nếu bạn không có sự tin tưởng vào một quyển sách nào ngay từ đầu, thì bạn không cần đọc nó, vì điều đó chẳng mang lại kết quả gì.

2. Hãy tin học ở vị thiền sư này. Ngài là một bậc chân tu mà thế giới những người tu tập và học thuật rất kính trọng. Tôi biết những người nếu chưa chứng đắc những tầng thiền cao sâu hoặc chưa bước vào Nhập Lưu của con đường thánh Đạo, thì họ sẽ không viết sách thực hành để chỉ dạy người khác; vì nếu làm điều không đúng đắn, họ sẽ bị dính danh vào tâm và tự làm tổn thương lòng từ bi của một người tu hành để giải thoát.

3. Các học giả khuyển rằng bạn nên đọc từ từ. Đây là sách dạy thực hành, không phải dạy về lý thuyết từ chương.

3. Những dấu chấm, phẩy, gạch ngang, ngoặc đơn, kép...đều được viết một cách cố ý bởi tác giả để các độc giả dễ nắm bắt ý nghĩa hơn *qua ngôn ngữ thông thường*. Những giải thích trong ngoặc vuông [...] là của tác giả. Những từ đồng nghĩa trong ngoặc [...] là của người dịch. Những giải thích trong ngoặc (...) và những chú thích là của người dịch.

4. **Bạn nên thử thực tập ngay những lời dạy trong sách**. Ví dụ, bạn có thể bắt đầu tập ngay các tư-thế ngồi, tập ngay sự buông-bỏ các ý nghĩ, quá khứ và tương lai, tập sự chú tâm vào hơi-thở...để tự mình biết được những lời hướng dẫn là dễ hiểu và mang lại kết quả.

Như nhiều bình luận, đây là những hướng dẫn dễ hiểu và trực chỉ nhất vị thầy này. Một lối rẽ gọn gàng và tiết kiệm để đi đến con đường dẫn đến những mục tiêu tu hành.

***Nhà Bè**, mùa mưa Kiết Hạ 2012*

Lê Kim Kha

Nội Dung

Lời Nói Đầu

(*dành cho các thiền sinh*)

Theo kinh nghiệm của tôi, tôi nhận ra rằng cách hiệu quả nhất để làm cho người khác hiểu một điều gì là dùng những ngôn từ giản dị nhất. Tương tự, tôi cũng học được rằng nếu giảng dạy mà càng dùng những từ ngữ nghiêm cách thì sự giảng dạy càng ít hiệu quả hơn. Người ta thường không thích ứng được với những ngôn từ nghiêm cách cứng nhắc, đặc biệt là khi chúng ta cố giảng bày những điều mà họ chưa từng đụng đến trong đời họ. Thiền có vẻ đối với họ như là một cái gì đó khó mà làm được. Ngày càng có nhiều người chuyển qua thiền tập, họ cần nhiều hướng dẫn giản dị, dễ hiểu, để họ có thể tự thực hành những khi không có người thầy hướng dẫn. Quyển sách này được viết vì yêu cầu của nhiều thiền sinh, họ cần một quyển sách đơn giản hướng dẫn bằng thứ ngôn ngữ thông thường mà chúng ta nghe, nói và tư duy hàng ngày.

Khi chuẩn bị quyển sách này, tôi đã được giúp đỡ bởi nhiều bạn hữu. Tôi biết ơn tất cả họ một cách sâu sắc. Đặc biệt tôi muốn lời biết chân thành và sâu sắc nhất đối với đạo hữu John Patticord, Daniel J. Olmsted, Matthew Flickstein, Carol Flickstein, Patrick Hamilton, Genny Hamilton, Bill Mayne, Tỳ kheo Đặng Phạm Jotika và Tỳ kheo Sona vì những gợi ý và phê bình quý giá về nhiều điểm trong quyển sách này. Cũng nhờ ơn Ni Sư Sama và Chris O'Keefe đã trợ giúp trong việc xuất bản.

Bhante Gunaratana

Lời Nói Đầu

(*cho lần tái bản 2012*)

(Lời nói đầu của ấn bản mới 2012 *dành cho nhiều đối tượng độc giả hiện đại*. Đây cũng là ấn bản kỷ niệm 20 năm của quyển sách).

Theo kinh nghiệm của tôi, tôi nhận ra rằng cách hiệu quả nhất để làm cho người khác hiểu một điều gì là dùng những ngôn từ giản dị nhất. Tương tự, tôi cũng học được rằng nếu giảng dạy mà càng dùng những từ ngữ nghiêm cách thì sự giảng dạy càng ít hiệu quả hơn, không linh động đối với sự trải nghiệm khác nhau của con người. Ai cần những gặp những ngôn từ nghiêm cách và cứng nhắc?. Đặc biệt, khi học hỏi cái gì mới, người ta thường không thích ứng được với những ngôn từ nghiêm cách, đặc biệt là khi chúng ta cố giảng bày những điều mà họ chưa từng đụng đến trong đời họ. Nếu cứ giảng luận theo ngôn ngữ hàn lâm, thì sẽ làm cho thiền, sự thực hành 'chánh niệm', có vẻ là một cái gì khó mà làm được đối với họ. Quyển sách này trình bày cách giải tỏa cho khó khăn đó!. Đây là một quyển sách được viết một cách thẳng thắn, trực diện bằng ngôn ngữ mà chúng ta sử dụng hàng ngày – bạn sẽ tìm thấy trong những trang sách này những hướng dẫn phong phú để bạn bắt đầu tự khám phá sức mạnh của sự chánh niệm trong đời sống, và những lợi ích mà nó mang lại cho bản thân mình. Tôi viết quyển sách này vì nhiều sự yêu cầu của nhiều thiền sinh. Bạn có thể thấy đây là một cẩm nang hữu ích để bạn tự mình thực hành thiền, khi không có một người thầy hay người chỉ dẫn nhiều kinh nghiệm.

Trong 20 năm kể từ lần đầu tiên quyển sách này được ấn hành bởi Wisdom Publications (một nhà ấn hành sách phi lợi nhuận), chúng tôi nhận thấy được sự 'Chánh Niệm' ảnh hưởng ngày càng nhiều trong những lĩnh vực của xã hội hiện đại – văn hóa, tâm lý trị liệu, nghệ thuật, yoga, y học, và khoa học về não đang được phát triển. Và ngày càng có nhiều người tìm đến phương pháp chánh niệm vì nhiều lý do – giảm stress; cải thiện sức khỏe thể chất và tâm thần; phát huy thêm hiệu quả, kỹ năng và những mối quan hệ, trong công việc, và trong suốt đời sống của họ.

Và tôi hy vọng rằng, vì bất cứ lý do nào đã đưa bạn đến với quyển sách này, hay đã đưa quyển sách này đến với bạn, bạn sẽ tìm thấy những gợi ý hướng dẫn rõ ràng để bước đi trên con đường mang lại nhiều lợi lạc nhất cho các bạn.

Bhante Gunaratana

DẪN NHẬP

Chủ đề của quyển sách này là việc thực hành Thiền Minh Sát (*vipassana*). Xin lặp lại: thực hành. Đây là một cẩm nang về thiền, một sách hướng dẫn từng bước về thiền quán trí tuệ minh sát, hay thiền tuệ. Nó nghiêng về thực hành. Nó dùng để thực hành.

Có rất nhiều sách vở mô phạm về triết lý Phật giáo, và viết về *mảng lý thuyết* của thiền Phật giáo. Nếu bạn thích đọc những sách đó, chúng tôi khuyến khích bạn nên đọc. Nhiều sách trong số đó rất hay. Còn quyển sách này là về "*Cách thực hành*". Nó được viết cho những ai thực sự muốn thiền tập và đặc biệt cho những người muốn bắt đầu tập thiền từ bây giờ. Ở Mỹ và rất nhiều quốc gia khác vẫn còn có rất ít người thầy chuyên tốt về thiền Phật giáo. Ý định của chúng tôi là mang lại cho độc giả những thông tin căn bản để các bạn bắt đầu một cách suôn sẻ. *Chỉ có những ai làm theo những sự hướng dẫn này mới có thể nói được rằng quyển sách của chúng tôi là thành công hay không*. Chỉ có những ai thực sự thiền tập một cách đều đặn và siêng năng mới có thể đánh giá nỗ lực của chúng tôi trong quyển sách này. Không có quyển sách nào có thể bao trùm hết tất cả và từng mỗi vấn đề mà một thiền sinh có thể gặp phải. Sau này bạn sẽ cần có một người thầy chuyên tốt. Trong lúc này, tuy nhiên, có những nguyên tắc căn bản làm nền tảng; sự thông hiểu hết những trang hướng dẫn này sẽ mang bạn đi được một quãng đường rất dài.

Có nhiều kiểu thiền. Mỗi truyền thống tôn giáo lớn thì có một số bài bản mà họ gọi là thiền, và từ 'thiền' này đã được sử dụng một cách lỏng lẽo, tùy tiện. Bạn nên biết rằng tập sách này chỉ bàn riêng về phương thức Thiền Minh Sát (*Vipassana*), vốn đã được thực hành từ xưa đến nay trong dòng Phật giáo Nam Truyền ở Nam Á và Đông Nam Á. Nó thường được dịch là Thiền Trí Tuệ Sáng Suốt hay Thiền Minh Sát hay Thiền Tuệ, (tiếng Anh dịch là Insight meditation), bởi vì mục đích của phương thức thiền này là mang lại cho thiền sinh *trí tuệ sáng suốt để nhìn vào bản chất tự nhiên của thực tại*, và *sự hiểu biết chính xác cách mà mọi sự vận hành*.

Phật giáo nói chung là khác với những tôn giáo thần học vốn rất quen thuộc với người phương Tây. Phật giáo là một lối vào trực tiếp những cảnh giới tâm linh siêu xuất mà không cần phải thỉnh nguyện thần linh hay những 'đấng hiện thân' của họ. Mùi vị của nó thực sự như kiểu y khoa thực hành, nó giống như "tâm lý học" hơn là một 'tôn giáo' mà nó thường hay bị gọi. Thiền Phật giáo là một sự đi khám phá liên tục về thực tại, một sự xem xét tinh vi "như kính hiển vi" từng mỗi quá trình nhận thức. Mục tiêu của nó là kéo bỏ bức màn giả dối và si mê mà thông qua đó chúng ta đã và đang nhìn thế giới một cách mê lầm; và để làm lộ ra cái thực tại rốt ráo, cái "thực" *đúng như nó là*. Thiền Minh Sát là một phương thức thiền cổ xưa và thanh nhã để làm chỉ mỗi việc đó.

Phật giáo Nguyên thủy (*Theravada*) trình bày cho chúng ta một hệ thống hữu dụng giúp chúng ta khám phá

những mức độ thâm sâu hơn của tâm, đến tận gốc rễ của căn thức. Nó cũng đã đưa ra một hệ thống quan trọng bao gồm những nề nếp tôn nghiêm và nghi thức, chứa đựng cả những kỹ thuật thiền này. Truyền thống tốt đẹp này là kết quả tự nhiên của hơn 2.500 năm phát triển trong những nền văn hóa giàu tính truyền thừa của Nam Á và Đông Nam Á.

Trong tập sách này, chúng tôi sẽ cố gắng lột bỏ phần trang trí bên ngoài khỏi phần cốt lõi và chỉ trình bày lẽ thật trần trụi và giản dị của nó [thiền]. Những độc giả nào có khuynh hướng thiên về nghi thức bài bản thì có lẽ nên tìm hiểu phần thực hành Phật giáo Theravada được viết trong những quyển sách khác, và sẽ tìm thấy ở đó rất nhiều những tập tục và quy cách lễ nghi, một truyền thống giàu vẻ đẹp và ý nghĩa.

Những ai nghiêng về thực hành có thể chỉ dùng những kỹ thuật này mà thôi, và áp dụng chúng vào bất kỳ tình huống triết lý hay xúc cảm nào họ muốn áp dụng. Thực hành chính là điều quan trọng.

Sự khác biệt giữa Thiền Minh Sát (*vipassana*) và những kiểu thiền khác là rất quan trọng và cần phải được thông hiểu rõ ràng. Đạo Phật có hai dạng thiền chính. Chúng là hai kỹ năng-về-tâm, hai cách vận hành, hay bản chất khác nhau của tâm thức. Trong tiếng Pali, ngôn ngữ gốc của kinh văn Phật giáo Nguyên thủy Theravada, hai kiểu thiền đó được gọi Thiền Minh Sát (*Vipassana*) và Thiền Định (*Samatha*).

"*Vipassana*" có thể được dịch là "trí tuệ sáng suốt", sự tỉnh giác, sự biết rõ chính xác cách một sự vật đang diễn ra *đúng như nó diễn ra*. (Ví dụ như thấy mặt trời rõ *như nó là* khi bầu trời không có mây che). "*Samatha*" có thể được dịch là sự "tập trung" hay sự "tĩnh lặng", mà chúng ta đã quen gọi là "định" (HV). Đó là trạng thái tâm được đưa đến ngừng nghỉ, chỉ nhắm vào một đối tượng mà thôi, và không để cho lăng xăng nữa. Khi làm được điều này, thân và tâm sẽ được an tĩnh, đó là một trạng thái tĩnh lặng mà bạn phải tự làm tự cảm nhận mới hiểu được. Hầu hết các phái thiền đều nhấn mạnh phần Thiền định (*Samatha*). Người thiền tập tập trung tâm của mình vào một đối tượng nào đó, chẳng hạn một câu chú, một cái hộp đựng nào đó, một bài tụng kinh, một ngọn nến, một tranh tượng thờ hay bất cứ cái gì, và loại bỏ tất cả ý nghĩ và nhận thức khác ra khỏi tâm thức. Kết quả sẽ là một trạng thái tâm hỷ lạc kéo dài cho đến khi người thiền hết phiên ngồi thiền. Trạng thái đó đẹp, đầy vui sướng, có ý nghĩa và lôi cuốn, nhưng đó chỉ là tạm thời.

Thiền Minh Sát (*Vipassana*) thì nhắm vào phần khác, đó là trí tuệ sáng suốt. Người hành Thiền Minh Sát thì dùng sự tập trung tâm [định] như là một công cụ nhờ vào đó thiền sinh gọt mỏng dần bức tường vô minh vốn làm che khuất ánh sáng sinh động của thực tại. Đó là một quá trình từ từ tăng dần sự chú tâm vào những sự vận hành bên trong của thực tại. Thường phải mất nhiều năm tháng, nhưng đến một ngày thiền sinh có thể qua mặt được bức tường đó và nhảy vào ánh sáng hiện tiền. Sự chuyển hóa đã được hoàn thành. Đó được gọi là *sự giải thoát*, và nó là

vĩnh hằng, (không còn là vô thường nữa). Giải thoát là mục tiêu của mọi phương cách thực hành trong đạo Phật. Nhưng những con đường để đi đến mục tiêu cuối cùng thì rất khác nhau.

Có rất nhiều tông phái khác biệt nhau trong Phật giáo. Tuy nhiên, tất cả chúng có thể được phân loại thành hai trường phái chính là Phật giáo Đại thừa và Phật giáo Nguyên thủy. Đại thừa (*Mahayana*) phát triển nhiều ở Đông Á, góp phần tạo nên văn hóa ở các xứ như Trung Quốc, Triều Tiên, Nhật Bản, Nepal, Tây Tạng và Việt Nam. Một hệ thiền phổ biến nhất của Đại thừa là Thiền Tông (*Zen*), được thực hành chủ yếu ở Nhật Bản, Trung Quốc, Việt Nam và Hoa Kỳ. Hệ thống Phật giáo Nguyên thủy (*Theravada*) thì chiếm ưu thế ở Nam Á và Đông Nam Á ở các xứ Tích Lan, Thái Lan, Miến Điện, Lào và Campuchia. Quyển sách này giảng bày về hệ thực hành của Phật giáo Nguyên thủy (*Theravada*).

Kinh văn Phật giáo Nguyên thủy Theravada, (tức trường phái Trưởng Lão Bộ được truyền thừa từ hơn 2.500 trước), mô tả những kỹ thuật của cả Thiền Định và Thiền Minh Sát. Xin nói lại định (*samatha*) là sự tập trung và tĩnh lặng của tâm, và minh sát (*vipassana*) là trí tuệ hay sự chú tâm chánh niệm sáng suốt. Có bốn mươi chủ đề [đề mục] thiền khác nhau được ghi lại trong kinh điển Pali. Chúng được đưa ra làm các *đối tượng* cho việc định tâm (trong thiền định) và cũng làm các *chủ đề* cho việc quán sát để dẫn đến trí tuệ sáng suốt (trong Thiền Minh Sát). Nhưng quyển sách bạn đang cầm là một cẩm nang hướng dẫn căn

bản, và vì vậy chúng ta chỉ thảo luận về một đối tượng căn bản và nền tảng nhất trong bốn mươi đối tượng nói trên – đó là "**Hơi Thở**". Đây là quyển sách giới thiệu cách đạt được sự chánh niệm bằng sự *chú tâm thuần khiết và ý thức rõ ràng vào toàn bộ tiến trình hơi thở vào ra*. Bằng cách sử dụng hơi thở như là mục tiêu chính của sự chú tâm, thiền sinh thâm nhập vào sự quan sát trọn vẹn thế giới theo nhận thức của mình. Thiền sinh học (cách) quán sát những thay đổi xảy ra trong toàn bộ những trải nghiệm về thân, quán sát những cảm giác và những nhận thức. Thiền sinh học (cách) xem xét những hoạt động của tâm và những biến đổi lên xuống về tính chất của chính tâm thức. Tất cả mọi sự biến đổi này luôn diễn ra không ngừng và luôn luôn có mặt trong từng khoảng khắc trải nghiệm của chúng ta.

Thiền là một hành vi sống, là sinh hoạt, một hành vi vốn thuộc về trải nghiệm. (Khác với hành vi như nghe học để hiểu để biết chứ không phải để trải nghiệm). Nó không thể nào được giảng dạy như là một môn học giáo khoa. Trái tim sống của quá trình (thực hành) phải đi từ chính kinh nghiệm cá nhân của người thầy (chứ không phải từ nội dung trong sách giáo khoa). Tuy vậy, cũng vẫn đã có rất nhiều thư mục các sách giảng luận về chủ đề thiền này. Những sách đó vốn là sản phẩm của những người thông minh nhất và hùng biện nhất đã từng bước đi trên trái đất này. Những sách này đáng được chú ý và nghiên cứu. Hầu hết những luận điểm được đưa vào trong quyển sách này được trích từ Tam Tạng Kinh Pali (*Tipitaka*), là kho tàng gồm ba phần giáo lý nguyên thủy của Đức Phật đã được bảo tồn. Tam Tạng Kinh Pali gồm có Luật tạng (*Vinaya*) là

giới luật dành cho Tăng Ni và Phật tử tại gia; Kinh tạng (*Sutta*) là những bài thuyết giảng và hướng dẫn của Đức Phật; và Vi Diệu Pháp tạng (*Abhidhamma*) là phần những giáo lý cao học về tâm linh và triết học của Phật giáo.

Vào thế kỷ I sau Công nguyên, một học giả Phật giáo lỗi lạc tên Upatissa (HV: Ưu-bà-đế-tu) đã viết quyển sách "*Vimuttimagga*" (Con Đường Giải Thoát/ Giải Thoát Đạo Luận) trong đó ngài đã tóm lược lại những lời dạy của Đức Phật về thiền. (Đây được xem như là một luận án công phu rất giá trị). Đến thế kỷ thứ V sau Công nguyên, một học giả Phật giáo vĩ đại khác là ngài Buddhaghosa (HV: Phật Âm) cũng đã bao gồm đề tài thiền của Đức Phật trong luận án hàn lâm thứ hai là "*Visuddhimagga*" (Con Đường Thanh Lọc/ Thanh Tịnh Đạo Luận), nó trở thành kinh văn tiêu chuẩn về đề tài thiền cho đến tận hôm nay. Những sư thầy thời hiện đại thì giảng bày dựa vào Ba Tạng Kinh (*Tipitaka*) và dựa vào kinh nghiệm cá nhân của chính mình. Ý định của chúng tôi là trình bày bằng những hướng dẫn rõ ràng nhất và ngắn gọn nhất về Thiền Minh Sát (*Vipassana*) thông qua thứ ngôn ngữ thông thường, giản dị.

Nhưng quyển sách này chỉ lót mấy viên đã đầu tiên ngay trước cửa nhà bạn. Còn mọi việc tùy thuộc vào bạn có chịu bước những bước đi đầu tiên theo con đường để khám phá được mình là ai và tất cả mọi sự là có nghĩa gì. Đó là một hành trình đáng thực hiện. Chúng tôi cầu chúc bạn thành công.

Bhante Gunaratana

Chương 1

Thiền: Tại Sao Phải Bận Tâm?

Thiền không phải là dễ dàng. Nó cần có thời gian và công sức. Nó cần sự can đảm, quyết tâm và kỷ luật. Nó cần một số những phẩm chất cá nhân mà chúng ta thường cho là khó chịu và chúng ta muốn tránh né chúng bất cứ lúc nào có thể. Chúng ta có thể tóm tắt trong một từ kiểu Mỹ là 'nghị lực' hay sự 'dám nghĩ dám làm' (gumption). Thiền cần nghị lực. Chắc chắn sẽ dễ dàng và dễ chịu hơn nếu bỏ ngang và quay sang coi TV. Vậy tại sao phải bận tâm làm gì? Tại sao phải tốn tất cả thời gian và sức lực trong khi bạn có thể đi chơi hưởng thụ? Tại sao lại bận tâm đến nó?. Đơn giản là như vầy. Bởi vì bạn là một con người, bạn nhận ra rằng bạn là người thừa kế lãnh đủ mọi sự bất toại nguyện tất nhiên trong cuộc đời. Mà sự bất toại nguyện đó sẽ không biến mất. Bạn có thể trấn áp nó ra khỏi tâm thức trong một lúc nào đó. Bạn có thể làm mình xao lãng khỏi nó, chú tâm vào chỗ khác trong vài giờ, nhưng nó sẽ luôn luôn quay lại – thường vào những lúc bạn ít ngờ đến. Rồi đột nhiên, như hoàn toàn bất ngờ, bạn ngồi dạy, để ý, và nhận ra được cái thực trạng đích thực của mình trong cuộc đời này.

Đó là bạn, và bạn đã bỗng nhiên nhận ra bạn đang sống cả một đời chỉ để đeo đuổi theo nó một cách chật vật. Bạn ra vẻ bề ngoài không sao. Bạn tìm cách xoay sở để giải quyết nhu cầu ‘cơm áo gạo tiền’ hàng ngày và bề ngoài tỏ

ra OK, không có vấn đề gì. Nhưng trong những khoảng thời gian tuyệt vọng đó, những lúc bạn cảm thấy mọi thứ đó đang gậm nhấm bạn – bạn chỉ biết ôm chịu mà thôi. Bạn là một mớ hỗn độn. Và bạn biết vậy. Nhưng bạn che dấu nó một cách tài tình. Cùng lúc, khi đang chán nản vì lẽ thật đó, bạn chợt nghĩ chắc hẳn phải có cách sống khác để sống, có cách nhìn khác tốt hơn để nhìn thế giới cuộc đời, có cách nào khác để tiếp xúc với sự sống một cách trọn vẹn hơn. Rồi đôi lúc nào đó bạn cũng tình cờ tìm được cách. Bạn tìm được công việc tốt. Bạn biết yêu. Bạn thắng cuộc hay trúng số. Và khi đó, mọi sự đã khác đi. Cuộc sống dựa trên một sự giàu có và sự sáng sủa đã xua tan đi những khoảng đời khó khăn và vô vị. Toàn bộ nếp trải nghiệm của bạn đã thay đổi và bạn tự nhủ rằng: "Ok, tôi đã *làm được*; bây giờ tôi đã hạnh phúc". Nhưng rồi những hạnh phúc đó cũng phai nhạt dần, như làn khói bay trong gió chiều. Bạn chỉ còn lại một ký ức – vậy đó, và một ý thức mơ hồ rằng: *có điều gì đó không ổn*......

Bạn cảm giác rằng cuộc sống chắc thực sự vẫn còn một cảnh giới khác của chiều sâu và cảm nhận, nhưng bởi do thế nào đó mà bạn chưa thấy được. Chính vì bạn chưa thấy được, cho nên bạn có cảm giác bị chia cắt. Bạn cảm giác bị cô lập, không còn cảm nhận cái cảm giác mềm mại ấm áp của giường gấm nệm bông. Bạn không còn tiếp xúc thực sự với cuộc sống. Bạn không còn *làm được* (cuộc sống) nữa rồi. Và rồi cái ý thức mơ hồ đó phai đi, và bạn sẽ quay về lại với thực trạng y hệt như trước kia. Thế giới cuộc đời trông giống như một nơi vô vị, làm chán chường, ngao ngán. Nó giống như một chuyến xe cảm xúc, và bạn cứ bỏ

nhiều thời gian loanh quanh dưới chân đồi, khao khát được lên những đỉnh đèo cao rộng.

Vậy thì cái gì không ổn đối với bạn? Bạn có điên khùng không? Không. Bạn chỉ là con người. Và bạn đang chịu cùng căn bệnh mà loài người cũng đang chịu. Căn bệnh như một con quái vật nằm bên trong mỗi chúng ta, và nó có nhiều tay, như vòi bạch tuộc, như là: Sự căng thẳng thường xuyên, sự thiếu lòng thương mến thật sự dành cho người khác kể cả những người thân thuộc nhất, cảm giác bị bít đường bế tắc, và sự chết trơ về tình cảm. Rất nhiều, rất nhiều tay. Không ai trong chúng ta thoát được nó hoàn toàn. Chúng ta có thể từ chối nó. Chúng ta cố trấn áp nó. Chúng ta xây một nền văn minh bao bọc chúng ta để trốn tránh khỏi nó, giả vờ như nó không có mặt, và hướng sự bận tâm của chúng ta vào những mục tiêu, toan tính và danh phận phàm trần. Nhưng nó chẳng bao giờ bỏ đi. Nó luôn hằng hữu và ngấm ngầm trong từng ý nghĩ và từng cảm nhận của ta; một giọng nói không lời cứ vang vọng từ phía sau đầu: "*Chưa đủ. Phải có thêm. Phải làm tốt hơn. Phải tốt hơn nữa*". Đó là con quái vật, một con quái vật luôn luôn hiện thị mọi lúc mọi nơi dưới những hình thức tinh xảo.

Bạn đến một buổi tiệc. Lắng nghe những tiếng cười nói giòn giã, cho thấy rằng niềm vui sướng thì ở trên bề nổi, còn nỗi sợ sệt thì nằm ngay bên dưới. Cảm giác sự căng thẳng, cảm giác áp lực. Không ai thực sự thanh thản. Họ đang giả tạo ngoài mặt. Bạn đến một trận đá banh. Quan sát cổ động viên trên khán đài. Thấy những nắm đấm

dương oai vô duyên vô lý. Nhìn sự bất mãn bực tức và sự nhốn nháo cố tình dưới cái 'nhãn mác' là nhiệt thành cỗ vũ tinh thần đội banh. Sự la hét, hú huýt châm chọc và cái thói 'dương oai ta đây' một cách mất kiềm chế dưới cái danh nghĩa cỗ động viên trung thành của đội banh. Uống say, rồi đánh đập ẩu đả nhau trên khán đài. Có những người muốn giải tỏa những căng thẳng từ bên trong. Họ không phải là những người bình an với chính mình. Coi tin tức trên TV. Lắng nghe lời ca của những bài hát quen thuộc. Bạn sẽ thấy những chủ đề giống nhau cứ được hát đi hát lại nhiều lần bằng nhiều biến tấu khác nhau. Quanh đi quẩn lại cũng chỉ là những chủ đề như sự ghen hờn, thất tình, sự khổ đau, sự chán chường, bế tắt, stress...

Cuộc sống dường như là một cuộc đấu tranh không ngừng, là một cuộc nỗ lực phi thường chống chế với sự thật éo le của kiếp người (là không bao giờ có sự hạnh phúc nào hay sự thỏa mãn nào là bền lâu và không phai biến). Và giải pháp nào cho chúng ta đối diện với tất cả sự bất toại nguyện này? Chúng ta thường mắc kẹt ở hội chứng "*Ước gì*". Ước gì tôi có thêm nhiều tiền, thì tôi sẽ được hạnh phúc. Ước gì tôi có thể tìm được người yêu thương mình, ước gì tôi xuống bớt 10 ký (kg), ước gì tôi có TV màu đẹp, một bồn mát-xa nước, và mái tóc xoăn, và vân vân..., mãi mãi. Vậy thì tất cả cái hội chứng "ước gì" xuất phát từ đâu?, và quan trọng hơn, chúng ta phải làm gì về hội chứng nó? Nó xuất phát từ những điều kiện (tùy duyên) của tâm chúng ta. Nó là những thói quen của tâm [tập khí] rất tinh tế và đã thấm ngầm từ rất lâu, giống như chỗ thắt gút dây thừng mà chúng ta đã thắt từng nút, từng nút...và

bây giờ khi cần phải tháo gỡ, chúng ta cũng phải tháo gỡ từng thắt gút, từng gút một....vậy. Chúng ta có thể tập trung sự chú tâm, tháo gỡ từng cái và đem ra ánh sáng. Chúng ta có thể làm cho cái vô thức trở thành ý thức, sự không chú tâm trở thành sự chú tâm, chậm rãi...từng cái một.

Bản chất của sự trải nghiệm [sự sống] của chúng ta là sự thay đổi. Sự thay đổi là liên tục. Trong từng khoảng khắc, sự sống trôi qua và không có lúc nào nó giống lúc nào hết. (Sự sống ở hai thời khắc tích và tắc cũng đã khác nhau). *Sự thay đổi bất tận là bản chất của thế giới bất tận*. Một ý nghĩ khởi sinh trong đầu bạn, sau nửa giây nó đã biến mất. Rồi tâm ý khác lại khởi sinh, rồi cũng biến mất. Một âm thanh chạm vào tai và rồi im lặng. Mở mắt ra, thế gian ùa vào, và nhắm mắt lại nó biến mất. Người đến trong đời mình, rồi họ lại ra đi. Bạn bè đi, người thân đi. Vận đời lúc lên, vận đời lúc xuống. Đôi lúc bạn được, cũng như nhiều lúc bạn mất. Nó liên tục vậy: thay đổi, thay đổi, thay đổi. Chưa bao giờ có hai khoảnh khắc nào giống nhau.

Không có gì sai trái về lẽ thật này cả. Đó là bản chất tự nhiên của vũ trụ. Nhưng văn minh con người đã dạy chúng ta ứng xử không đúng mực về dòng chảy bất tận này. Chúng ta phân loại những trải nghiệm. Chúng ta cứ cố dán nhãn sự nhận thức [tưởng] của ta cho mỗi trải nghiệm, mỗi sự thay đổi của tâm trong dòng chảy bất tận đó thành ba loại. Chúng ta tạo ra ba cái hộp[1] dán nhãn là *tốt*, *xấu*, và *trung tính*. Rồi sau đó, theo ta nhận thức theo khuôn khổ

---

[1] Khái niệm ẩn dụ ba cái 'hộp' dán nhãn 'tốt, xấu và trung tính' được nhắc lại trong Chương 16.

thói quen như vậy. Một nhận thức nào đó được dán nhãn là 'tốt', chúng ta đóng băng (cố định) thời gian ở đó luôn để giữ nó lại[2], để không bị mất nó. Chúng ta chấp thủ vào ý nghĩ riêng biệt đó, chúng ta thích nó, chúng ta khoái nó, chúng ta ôm giữ nó, không muốn nó phai biến hay mất đi. Nhưng khi không thể nào giữ được, chúng ta lại cố tìm cách lập lại cái trải nghiệm đã tạo ra cái nhận thức 'tốt' đó. Điều đó được gọi là thói quen "**nắm giữ**" của tâm [*tham* dục, tham chấp].

Bên phía khác của tâm là cái hộp dán nhãn '*xấu*'. Khi chúng ta trải nghiệm điều gì tạo ra nhận thức 'xấu', chúng ta cố xua đẩy nó đi. Chúng ta từ chối nó, không chấp nhận nó, loại bỏ nó bằng mọi cách có thể. Chúng ta kháng cự, chống đối với trải nghiệm đó. Chúng ta chạy trốn khỏi từng 'mảnh' thân tâm của chính chúng ta. Điều đó gọi là thói quen "**chối bỏ**" của tâm [*sân* giận, ác ý].

Nằm giữa hai loại phản ứng này là nhận thức 'trung tính'. Trung tính là không phải tốt cũng không phải xấu. Nó là trung gian, là trơ, không sướng cũng không khổ, không làm vui cũng không gây phiền não. Chúng ta đóng gói cất loại này vào trong hộp '*trung tính*' và không cần quan tâm đến nó, và ta quay lại chú tâm vào những hành động và cái vòng bất tận của những Tham và Sân. Loại trải nghiệm này không được chú tâm bằng hai loại '*tốt*' và '*xấu*' kia. Điều này gọi là thói quen "**làm ngơ**" của tâm [*si* mê, ngu mờ].

---

[2] Khái niệm ẩn dụ 'đóng băng thời gian' này bạn có thể đọc lại khi đọc phần "Đi thiền" ở chương 15.

Kết quả của những thái độ điên rồ này giống như một cuộc chạy trên máy chạy bộ chẳng chạy đến đâu. Không ngừng chạy theo khoái cảm, không ngừng chạy trốn khổ đau, không ngừng bỏ lơ 90 phần trăm những trải nghiệm của chúng ta. Rồi ta tự hỏi, sao cuộc đời này buồn tẻ đến như vậy?. Cuối cùng suy gẫm lại mới biết thái độ sống như vậy là không đúng. Cái kiểu dán nhãn suy luận các trải nghiệm như vậy là không 'ăn'.

Dù cho bạn có nỗ lực cách mấy để chạy theo khoái lạc và thành đạt, thì cũng có nhiều lúc bạn không làm được. Cho dù bạn chạy trốn nhanh cách mấy, thì cũng có nhiều lúc đau khổ sẽ bắt kịp bạn. Và ở giữa những số lần khoái lạc và đau khổ đó, cuộc sống thật là vô vị nhàm chán đến nỗi ta chỉ muốn hét lên. Tâm trí của chúng ta chứa đầy những ý kiến và thành kiến (đầy những 'tốt' và 'xấu', khen và chê, này và nọ...). Chúng ta xây những bức tường xung quanh ta và tự nhốt mình trong ngục tù của những cái thích và không thích, thương và ghét, khen và chê, đối và đãi...do chính chúng ta đã đặt ra. Cho nên chúng ta khổ.

"Khổ" là một chữ lớn trong tư tưởng Phật giáo. Đó là một thuật ngữ trọng yếu và nó nên được hiểu biết một cách tường tận. (Không phải chỉ hiểu biết qua khái niệm sơ sài). Tiếng Pali là ***dukkha*** và nó không phải chỉ có nghĩa là đau khổ hay đau đớn về thân xác. Nó mang nghĩa sâu sắc và tinh tế hơn về sự bất toại nguyện. Sự bất toại nguyện là một phần của cuộc chạy vô đích trên máy chạy bộ của tâm chúng ta. Bản chất của sự sống là khổ, như Đức Phật đã

nói. Mới nghe, chữ “*khổ*” nghe có vẻ chỉ mang toàn màu sắc bệnh hoạn và bi đát. Thậm chí nghe như người ta nói sai vậy. Rốt cuộc, có bao nhiêu lần chúng ta được hạnh phúc?. Có không?. Không, không có. Có lẽ là như vậy. Hãy thử lấy một lúc mà bạn cảm thấy thật sự mãn nguyện và xem xét kỹ về nó. Bên dưới niềm vui sướng, bạn sẽ thấy một luồng chảy ngấm ngầm tinh tế của sự căng thẳng, rằng cho dù giây phút mãn nguyện đó có cao đẹp đến đâu thì nó cũng đến lúc kết thúc. Dù bạn có vừa hưởng lạc được nó nhiều như thế nào, bạn cũng sẽ nhanh chóng mất đi một phần, hoặc phải suốt ngày canh giữ nó, và toan tính làm sao có được nó nhiều hơn. Và cuối cùng bạn cũng phải chết. Cuối cùng, bạn cũng mất tất cả. Mọi thứ đều giả tạm. Tất cả đều phù du, tạm bợ.

Nghe có vẻ ảm đạm quá phải không?. May thay, không phải vậy – hoàn toàn không phải vậy. Điều đó chỉ nghe thật ảm đạm khi bạn nhìn nó bằng cái nhìn thông thường của tâm thức, bằng chính cái nhìn theo cái ‘cơ chế vận hành của cái máy chạy bộ’ mà chúng ta đã không ngừng chạy về vô đích. Nằm bên dưới đó là cách nhìn khác, là một cách nhìn hoàn toàn khác về thế giới. Đó là một tầm nhìn chức năng trong đó tâm không còn cố ‘đóng băng thời gian’: khi mà chúng ta *không còn nắm giữ* (một cảm nhận sướng) khi nó trôi qua, tâm chúng ta *không còn chối bỏ* (một cảm nhận khổ), và *không còn làm ngơ* (một cảm nhận trung tính)[3]. [Không còn tham, sân, si rõ rệt]. Đó là trình độ trải nghiệm vượt qua khái niệm “*tốt*” và “*xấu*”, vượt qua khái niệm “*khoái, sướng, dễ chịu*...” và “*đau, khổ, khó*

[3] Như chú thích [2].

chịu...”. Vượt qua phân biệt đối đãi. Đó là cách *rất hay* để cảm nhận thế gian. **Và đó là một kỹ năng có thể tu học được!. Nó không dễ, nhưng có thể học được**.

Hạnh phúc và bình an. Đó là những mối quan tâm chính của đời sống con người. Đó là tất cả những gì chúng ta (nên) cố gắng tìm cầu. Thường thì khó mà nhận thấy được bởi vì chúng ta đã che phủ những mục tiêu chính đó bằng những đối tượng *bề ngoài*. Chúng ta muốn thức ăn, chúng ta muốn tiền, chúng ta muốn tình dục, của cải và muốn sự tôn trọng. Chúng ta thậm chí luôn tự nhủ rằng ý tưởng về ‘hạnh phúc’ là quá trừu tượng: “Này, tôi là người thực tế. Cứ đưa tôi tiền tôi sẽ mua được tất cả hạnh phúc mà tôi cần. Có tiền là có tất cả”. Đáng tiếc, đây là một thái độ bất khả thi, không thể thực hiện được; không phải có tiền là giải quyết được tất cả. Hãy thử nhìn xem từng mục tiêu nhu cầu đó và bạn sẽ thấy chúng chỉ là *bề ngoài* mà thôi. Bạn cần ăn. Tại sao? Bởi vì bạn đói. Vậy bạn đói thì sao?. Thì nếu bạn ăn, bạn sẽ không còn bị đói và bạn sẽ cảm thấy tốt. Àh thì ra là vậy!: chỉ để cảm thấy tốt. Bây giờ mới đúng là thứ bạn thực sự cần, đó sự "*Để cảm thấy tốt*". Vậy cái chúng ta cần thật sự không phải là những mục tiêu bề ngoài đó, ví dụ như thức ăn; chúng chỉ là phương tiện để dẫn đến mục tiêu cuối. *Cái chúng ta thực sự theo đuổi chính là cái "cảm giác được giải tỏa" có được khi những động cơ dục vọng được thỏa mãn*. Đó là sự giải tỏa, sự thư xả nhẹ nhàng, và không còn căng thẳng tìm cầu. Bình an, hạnh phúc – không còn tham khát nữa.

Vậy thì hạnh phúc là gì? Đối với hầu hết chúng ta, hạnh phúc hoàn hảo có nghĩa là có được mọi thứ mình cần, kiểm soát được mọi thứ, được làm 'Vua', bắt cả thế gian phải nhảy múa theo ý mình. Xin nhắc lại, những tham muốn kiểu này khó mà thực hiện được. Hãy nhìn lại xem những người trong lịch sử đã từng có được những quyền lực tối cao như vậy. Họ không phải là những người hạnh phúc. Tự bản thân họ không phải là những người an bình hay hòa bình. Vì sao? Vì họ mang động cơ thâu tóm hết toàn bộ thế giới, và họ không thể nào làm được. Họ muốn kiểm soát tất cả mọi người, nhưng vẫn luôn còn những người không muốn bị họ kiểm soát. Họ không thể kiểm soát những vì sao trên trời. Họ vẫn phải già, bệnh. Họ vẫn phải chết.

Bạn không thể nào có được mọi thứ bạn mong cầu. Không thể nào. May thay, có một sự chọn lựa khác cho bạn. Bạn có thể học cách kiểm soát Tâm của mình, bước ra khỏi cái vòng lẩn quẩn bất tận của Tham và Sân. Bạn có thể học cách không cần thứ bạn muốn, học cách nhận biết tham muốn của mình mà không bị nó kiểm soát hay thúc giục. Nhưng điều này không có nghĩa là bạn cứ nằm dài ra trên đường để mọi người bước qua người bạn. Mà điều này có nghĩa là bạn cứ tiếp tục sống cái cuộc sống bình thường vốn có của nó, nhưng *sống hoàn toàn với một cách nhìn mới*. Bạn vẫn cứ làm những điều một người phải làm, nhưng bạn tự do không bị đeo bám và thúc giục bởi những dục vọng ám ảnh. Thì bạn cần thứ gì đó, nhưng không nhất thiết phải chạy theo nó. Thì bạn có thể sợ điều gì đó, nhưng không nên chỉ đứng trồng ra đó và cam chịu với hai chân run rẩy. Tuy nhiên, về cách xử lý thì nói như vậy, chứ

nhưng để tu tập để tâm xử lý được như vậy thì cũng khó. Phải mất nhiều năm mới từ từ tu tập được. Cái lý ở đây là: sự cố gắng để kiểm soát tất cả mọi thứ đã là điều không thể, là bất khả thi. Và vì vậy, hãy chọn cách làm khả thi dù là khó, vẫn tốt hơn là chọn cách làm bất khả thành.

Nhưng khoan đã, hãy đợi một chút. Bình an và hạnh phúc! Có phải văn minh con người nhắm đến điều này không? Chúng ta xây nhà chọc trời và xa lộ siêu tốc. Chúng ta có những kỳ đi nghỉ mát vẫn được hãng trả lương, có những tiện nghi hiện đại. Chúng ta có trợ cấp chi phí nhà thương và nghỉ bệnh, có An sinh Xã hội và những phúc lợi khác. Tất cả những thứ đó cũng đều nhằm đáp ứng một mức độ nào đó cho hạnh phúc và bình an. Tuy vậy, số lượng người bệnh tâm thần ở những đất nước này vẫn cứ tăng đều và tỷ lệ tội phạm vẫn cứ tăng nhanh. Ngoài đường phố thì đầy những kẻ bất hảo và những kẻ bất thường. Thò cánh tay ra khỏi cửa nhà và dường như ai đó sẽ giựt lấy đồng hồ của bạn. Đậu chiếc xe Honda ngay trước cửa tiệm, khóa xe cẩn thận và vào mua một cái bánh, quay lại có thể ai đó đã lấy mất xe rồi, trong một phút chốc. Có điều gì đó không ổn trong cuộc sống ngoài kia của chúng ta!. Một người hạnh phúc thì đâu cảm thấy phải ăn cắp hay giết chóc. Chúng ta cứ hay nghĩ rằng xã hội chúng ta luôn khai thác mọi lĩnh vực hiểu biết của con người để phục vụ cho sự bình an và hạnh phúc, nhưng điều đó là không đúng.

Chúng ta mới chợt nhận ra rằng chúng ta đã phát triển quá nhiều về những phương diện vật chất, bằng cái giá

đánh mất đi những mảng sâu sắc hơn về tình cảm và tâm linh. Và rồi bây giờ chúng ta đang trả giá cho những sai lầm đó. Một phần điều đó nói lên sự suy giảm giá trị đạo đức và tâm linh trong xã hội hiện nay, nhất là ở phương Tây; và một phần nói về việc chúng ta phải làm gì cho thực trạng đó. Nơi bắt đầu là từ trong mỗi chúng ta. Hãy quay lại nhìn vào bên trong chúng ta, một cách chân thật và khách quan, và rồi mỗi chúng ta sẽ thấy được những giây phút khi "Ta là kẻ chẳng ra sao", và khi "Ta là kẻ điên khùng". Chúng ta sẽ học để nhìn thấy những khoảng khắc, nhìn thấy một cách rõ ràng, nhìn một cách công minh, và không trách cứ hay cảm xúc gì về thực trạng đó, và như vậy chúng ta sẽ đi đúng đường, rồi sẽ tốt hơn, không còn phải bị như vậy nữa.

(Lấy một ví dụ cho chỗ này. Chẳng hạn như ta thường xuyên tức giận hay bực mình rất nhiều lần trong một ngày...vì bao điều lớn nhỏ muốn làm theo ý mà không được, hay vì ghen ghét tranh đua...Nếu ta để ý nhìn lúc ta đang giận, quay lại nhìn sự tức giận của mình một cách rõ ràng, khách quan, chứ không đưa vào cảm giác hay can thiệp nào khác nữa, thì tự nhiên sự tức giận đó cũng phai biến đi, chúng ta sẽ không còn giận nữa và chúng ta sẽ tốt hơn. Thực trạng ta tốt hơn. Ta tốt hơn. Nếu ta bắt đầu tu tập một cách nhìn mới về sự sống, về mọi sự thể).

Bạn không thể nào thay đổi hay cải thiện tận gốc cách sống của bạn cho đến khi nào bạn vẫn chưa bắt đầu nhìn thấy bản thân mình một cách chính xác "*đúng như bạn là*". Ngay sau khi bạn làm được điều đó, sự thay đổi sẽ trôi

chảy một cách tự nhiên. Bạn không cần phải miễn cưỡng hay chấp hành theo những quy tắc mà đời sống áp đặt cho mình. Bạn chỉ việc thay đổi. Nó tự động diễn ra (sau khi bạn nhìn thấy rõ bạn đúng "*như bạn là*"). Việc đó là tự động. Tuy nhiên, để đạt được cách nhìn trí tuệ ban đầu như vậy cũng cần tốn ít nhiều công sức. Bạn đã nhìn thấy được bạn là gì và bạn là như thế nào, không phải là cái 'bạn' do ảo tưởng nhìn lầm, do suy đoán hay do chống chế mà có như trước đây. Bạn đã thấy được mình đứng ở đâu trong xã hội này và mình làm gì như một cá nhân trong đó. Bạn thấy được bổn phận và nghĩa vụ của mình đối với đồng loại, và trên hết, trách nhiệm đối với chính bản thân bạn như là một cá nhân đang sống chung với những cá nhân khác. Và bạn đã thấy được tất cả điều đó một cách rõ ràng như là một, là một thể hay một cấu hình duy nhất của quan hệ tương giao của mọi sự trên đời. Điều này nghe có lẽ phức tạp, nhưng nó thường diễn ra trong một đơn vị khoảng khắc nào đó. *Việc tu dưỡng tâm thông qua thiền tập là cách thực hành hay nhất, không gì bằng, để giúp bạn chứng đạt được loại hiểu biết và niềm hạnh phúc tĩnh lặng như vậy!*.

Kinh Pháp Cú (*Dhammapada*) cổ xưa của Phật giáo đã đi trước mấy ngàn năm so với tư tưởng học thuyết phân tâm của Freud, một triết gia người Đức. Một đoạn trong Kinh này đã ghi lại rằng:

Ta hiện tại là kết quả của ta quá khứ.
Ta ngày mai là kết quả của ta hiện tại.

Những trạng thái của tâm, đều có tâm dẫn trước,
Do tâm làm chủ đạo, và do tâm tạo tác.
Nếu ai nói hay làm, với cái tâm ô nhiễm,
Đau khổ sẽ theo như, bánh xe theo chân bò.

Những trạng thái của tâm, đều có tâm dẫn trước,
Do tâm làm chủ đạo, và do tâm tạo tác.
Nếu ai nói hay làm, với cái tâm thanh tịnh,
Hạnh phúc sẽ theo sau, như bóng không rời hình.

Tự mình làm ô nhiễm, tự mình làm thanh tịnh
Không ai làm cho mình, trở nên thanh tịnh được.
Khi tâm được điều phục, sẽ mang lại hạnh phúc.

(*theo bản dịch từ tiếng Pali của HT. W. Rahula*)[4]

Thật vậy, không ai, kể cả cha mẹ, vợ, chồng, người thân, bạn bè...có thể giúp mình. Chỉ có cái tâm trong sạch của mình mới giúp được mình. Một cái tâm được điều phục sẽ mang lại hạnh phúc.

Thiền nhằm mục đích làm trong sạch tâm, làm cho tâm thanh tịnh. Thiền thanh lọc tiến trình tư duy của những thứ được gọi là những kích động tâm thần hay xáo trộn tâm linh (thường được gọi là những "*chướng ngại*"), những thứ như tham, sân và ghen tỵ, những thứ làm bận tâm bạn với những dính mắc thuộc về xúc cảm. Những thứ làm bạn bất an. Thiền đưa tâm trí đạt đến một trạng thái tĩnh lặng và

---

[4] Những bản dịch Việt các kinh là của người dịch. Nếu bản dịch là của người khác thì có ghi rõ tên người dịch và tên kinh.

tỉnh giác, một trạng thái tập trung [chánh định] và trí tuệ minh sát [chánh niệm].

Trong xã hội chúng ta, chúng ta luôn đặt niềm tin quá lớn vào giáo dục. Chúng ta tin rằng một người được giáo dục là có văn minh. Tuy nhiên, văn minh chỉ đánh bóng con người bên ngoài mà thôi. Nếu đặt những quý ngài 'cao sang học rộng' đó vào những tình huống căng thẳng của chiến tranh hay suy sụp kinh tế, và bạn sẽ thấy ngay điều gì xảy ra. Có hai điều người đời thường tự biết: Một phần họ phải tuân thủ theo luật lệ bởi vì họ biết những hình phạt và họ sợ những hậu quả nếu không tuân theo. Nhưng một phần khác họ tuân thủ luật lệ bởi vì lòng họ trong sạch không còn Tham lam phải khiến họ ăn cắp, gian lận và không còn Sân hận phải khiến họ phải ác cảm, hãm hại, giết chóc. Quăng một hòn đá vào dòng suối. Nước chảy mòn chỉ đánh bóng được bề ngoài, nhưng bên trong vẫn không thay đổi gì. Lấy hòn đá đó lên và đặt vào một lò lửa nung, hòn đã sẽ biến đổi bên ngoài lẫn bên trong. Nó nóng chảy từ ngoài lẫn trong. Nền văn minh chỉ thay đổi con người ở vẻ bên ngoài. Thiền tập làm mềm (tôi luyện, chuyển hóa) người ấy từ bên trong, xuyên suốt và xuyên suốt.

Thiền được ví như một "*Vị Thầy Lớn*" (đại sư). Thiền là ngọn lửa nung rèn, tinh luyện từng bước cái 'con người thô thiển', thông qua sự hiểu biết. Càng hiểu biết nhiều, bạn càng dẻo dai hơn và chịu đựng giỏi hơn. Càng hiểu biết nhiều, bạn càng trở nên bi mẫn thương yêu nhiều hơn. Bạn sẽ trở nên một bậc cha mẹ hoàn hảo hay một người thầy lý

tưởng. Bạn sẵn sàng tha thứ và bỏ qua. Bạn cảm thấy yêu mến mọi người vì bạn hiểu biết họ. Và bạn hiểu được mọi người bởi vì bạn đã hiểu rõ được chính con người mình. Bạn đã nhìn thấu bên trong mình và đã thấy được sự si mê sai lầm về cái 'tôi' và những bất toại bất thành của kiếp người. Bạn đã nhận thấy rõ được nhân tính trong chính mình và học cách bao dung và thương mến. *Khi bạn đã biết hiểu thương mình, thì tự động bạn cũng hiểu thương người*. Bi mẫn với chính mình thì tự nhiên sẽ trở nên bi mẫn với tha nhân. Vì người cũng như mình, cũng mang đầy tham sân si và cái 'tôi' mê lầm. Một thiền sinh thành công đạt được những hiểu biết sâu sắc về sự sống, và chắc chắn rằng người ấy liên hệ với thế giới bằng tình yêu thương sâu xa và rộng lượng.

Thiền cũng rất giống như việc gieo trồng trên một miếng đất. Trước khi có đất trồng, người nông phu phải phát quang rừng và đào hết những gốc cây rừng. Sau đó cày bừa và tưới nước bón phân cho đất. Sau đó người nông phu gieo trồng và thu hoạch vụ mùa. Để tu dưỡng tâm, trước tiên bạn phải dọn sạch những ô nhiễm chướng ngại trước mắt, nhổ sạch gốc để chúng không còn mọc lại. Sau đó bạn chăm bón, bồi dưỡng. Bạn bơm 'nguồn nước' nỗ lực và nề nếp vào miếng đất tâm thức. Sau đó gieo hạt giống và thu về được trái quả là: *lòng tin, đức hạnh, sự chánh niệm và trí tuệ*.

Nhân tiện, lòng tin và đức hạnh ở đây có nghĩa riêng biệt trong ngữ cảnh này. Phật giáo không chủ trương lòng tin theo kiểu đức tin mù quáng, không phải lòng tin vào

một điều gì chỉ vì nó được ghi chép trong kinh kệ, hay lời tiên tri, hay được truyền dạy bởi một đấng hay nhân vật quyền uy nào đó. Đó là lòng tin kiểu mê tín. Ý nghĩa lòng tin đang nói ở đây gần đúng hơn với *sự tự tin*. Sự tự tin có được về một điều gì là do chính mình đã nhìn thấy rõ điều đó diễn ra, là do chính mình quan sát được mọi hiện tượng diễn ra bên trong bản thân mình. Đây là lòng tin chánh tín.

Tương tự, đức hạnh ở đây không phải là sự phục tùng theo những nghi luật hay giáo điều được đặt ra bởi một thế lực hay tổ chức bên ngoài. Đức hạnh ở đây là một lối sống lành mạnh mà bạn đã tự chọn và đặt ra cho mình một cách có ý thức; bởi vì bạn biết rằng lối sống đạo đức đó là ưu việt và tốt lành hơn lối sống hiện tại của mình.

Mục đích của thiền là chuyển hóa cá nhân con người. Cái ‘con người’ của bạn đi vào một phía của thiền tập không còn giống với cái ‘con người’ của bạn đi ra phía kia của (sau khi) thiền tập. Thiền thay đổi tâm tính của bạn thông qua tiến trình nhận thức, bằng cách làm cho bạn chú tâm sâu sắc đến từng những suy nghĩ, lời nói, và hành động [ba nghiệp] của chính mình. Tính kiêu ngạo của bạn dần bốc hơi và sự đối kháng dần co bên trong bản thân cũng dần vơi vạn đi. Tâm bạn trở nên yên lặng, không động vọng và tĩnh lặng. Và cuộc sống sẽ êm đềm hơn. Vì vậy, thiền tập nếu thực hành đúng đắn sẽ giúp bạn dễ dàng đối diện với những thăng trầm thành bại của cuộc đời. Nó làm giảm đi những căng thẳng, sợ sệt, và lo lắng của bạn. Sự bất an sẽ lùi bước và tình yêu sẽ đằm thấm hơn. Mọi sự đều bắt đầu đâu vào đó và cuộc đời bạn trở nên lướt nhẹ

hơn thay vì chỉ là một cuộc tranh đấu bon chen. Tất cả những điều đó đều diễn ra thông qua sự hiểu biết.

Thiền tập làm sắc bén sự tập trung [định] và năng lực tư duy suy nghĩ của bạn. Rồi thì từng cái một, những động lực và cơ chế từ dưới lớp tiềm thức của bạn trở nên rõ ràng và dễ thấy hơn đối với bạn. Trực giác của bạn nhạy bén hơn. Sự chính chắn của tư duy sẽ tăng lên và lần lần bạn sẽ có được một kiến thức trực diện về mọi sự vật hiện tượng đúng thực "*như chúng là*"; bạn không còn thiên kiến và không còn ảo tưởng hay nhận lầm về chúng nữa.

Vậy thì, bao nhiêu lý do đó có đủ trả lời câu hỏi tại sao chúng ta phải bận tâm đến việc "thiền" hay chưa?. Chưa, vẫn chưa, vẫn chưa đủ lý do!. Những điều vừa nói chỉ là lời hứa suông trên giấy. Chỉ có một cách để bạn biết chắc rằng việc thiền tập có đáng giá để bỏ công thực hiện hay không. Đó là hãy học cách thiền một cách đúng đắn, và **thực hành** nó. Rồi tự mình sẽ thấy được điều đó.

Chương 2

Những Gì Không Phải Là Thiền?

Thiền là một ngôn từ. Bạn đã từng nghe đến từ này trước đây, nếu không bạn đã chẳng cầm đọc quyển sách này làm gì. Tiến trình suy nghĩ vận hành bằng sự kết nối, và tất cả các loại ý tưởng đều được liên kết với từ "thiền". Một số ý tưởng có thể là đúng, một số khác chỉ là vớ vẩn. Một số ý tưởng thì thuộc về những hệ thống [pháp môn] thiền khác và không liên quan gì đến Thiền chánh niệm, tức Thiền Minh Sát (*vipassana*). Trước khi tiến hành, chúng ta có trách nhiệm dọn sạch những tàn dư ra khỏi mạch dây thần kinh để cho những thông tin mới có thể được chuyển tiếp qua một cách thông suốt, không bị cản kẹt. Chúng ta hãy bắt đầu bằng thứ rõ ràng nhất.

Ở đây chúng tôi sẽ không dạy bạn chú tâm vào chỗ rún của bạn hay tụng niệm những vần điệu bí hiểm nào cả. Bạn không phải đến đây để chinh phục một con quái vật hay chinh phục những năng lực siêu nhiên vô hình nào cả. Không ai trao giải thưởng bằng đai đen đai đỏ nào cho sự thực hành của bạn, và bạn cũng không cần phải cạo đầu hay đội khăn đóng. Bạn cũng không cần phải buông bỏ mọi thứ của cải và xuất gia vào chùa để tu. Thật ra, bạn hoàn toàn có thể bắt đầu ngay việc thiền tập và sẽ có được ngay nhiều tiến bộ, chỉ trừ khi trường hợp cuộc đời của bạn là quá vô đạo vô đức, vô phúc vô phần, và đầy hỗn loạn. Nghe có vẻ khá khích lệ, phải không bạn?

Có rất nhiều, rất nhiều sách vở viết về đề tài thiền. Hầu hết đều được viết từ quan điểm của một trường phái tôn giáo hay triết học nào đó, mà những tác giả đó cũng chẳng buồn nói ra đó là thiền của trường phái hay của pháp môn nào. Họ tuyên giảng về thiền nghe cứ như là những quy luật tổng quát, nhưng thực tế đó chỉ là những phương thức đặc trưng của tông phái riêng của họ mà thôi. Kết cục là một mớ hỗn độn. Tệ hơn nữa chỉ là cái vỏ bọc những lý thuyết phức tạp và những diễn dịch, tất cả đều lệch lạc, không đồng nhất với nhau. Quyển sách này thì cụ thể và rõ ràng hơn. Chúng tôi chỉ đang bàn luận về hệ thống Thiền Minh Sát (*vipassana*).[5] Chúng tôi sẽ chỉ cho các bạn quan sát sự vận hành của tâm mình theo một cách yên tĩnh và buông xả để bạn có thể chứng đạt được trí tuệ nhìn sâu vào bên trong hành vi của mình. Mục tiêu chính là sự **tỉnh giác**[6], một sự tỉnh giác thật mạnh mẽ, tập trung và hưng

---

[5] Thiền Minh Sát (vipassana) được tách ra và giảng giải như một đề tài riêng [thiền Chánh Niệm] trong quyển sách này. Ở đây thiền sư tác giả hoàn toàn không có ý cho rằng Thiền Phật giáo chỉ bao gồm Thiền Minh Sát. Đây chỉ là một quyển trong bộ ba quyển sách hướng dẫn về Thiền Phật giáo. Hai quyển kia là: "*Chánh Định-giảng bằng ngôn ngữ thông thường*" và "*Bốn Nền Tảng Chánh Niệm-giảng bằng ngôn ngữ thông thường*" của cùng tác giả. (Ba bản tiếng Việt cũng được dịch bởi cùng người dịch).

[6] 'Tỉnh giác', về mặt kỹ thuật thiền, bao gồm các nghĩa là: ý thức rõ, luôn ý thức (trái với vô ý thức), luôn biết rõ, luôn quan sát, luôn nhìn thấy, luôn tỉnh thức, hằng biết, thường biết, không bị xao lãng, không bị mê mờ, không bị chìm đắm hay hôn trầm.

Giống như thái độ của một nhân viên an ninh vậy: luôn luôn ý thức, luôn quan sát, luôn nhìn thấy mọi sự diễn ra; không xao lãng, không buồn ngủ, luôn tỉnh thức, không rời khỏi mục tiêu quan sát.

Ý nghĩa thực hành của sự 'Tỉnh giác' sẽ được giảng giải một cách chi tiết trong quyển sách này. Đây là thuật ngữ quan trọng nhất, vì nó chính là công

phấn, giúp bạn có thể chọc thủng vào bên trong bản chất của thực tại.

Có một số quan niệm sai lầm phổ biến về thiền. Chúng tôi thu nhận liên tục những câu hỏi lặp đi lặp lại từ những thiền sinh mới. Cách tốt nhất là nên giải quyết những vấn đề này ngay một lúc, bởi vì chúng thuộc loại những tiền-quan-niệm [những dự-tưởng] có thể chặn đứng tiến trình thiền tập của bạn ngay từ đầu. (Ví dụ, chúng có thể làm lệch quan điểm và tư duy của bạn ngay từ đầu). Sau đây, chúng tôi sẽ đưa ra và giải tỏa từng quan niệm sai lầm này cùng một lúc.

Quan niệm sai lầm #1:
Thiền chỉ là một kỹ thuật thư giãn

Ông 'kẹ' ở đây chính là chữ "*chỉ là*". Thư giãn là một phần chính của thiền, nhưng Thiền Minh Sát thì nhắm đến mục tiêu cao sâu hơn. Tuy vậy, câu nói này về căn bản là đúng đối với nhiều phương thức thiền khác. Tất cả những phương thức thiền đều nhấn mạnh vào sự định tâm, hướng tâm tập trung vào một đối tượng hay một đề mục.

Nếu thực hành mạnh mẽ và đầy đủ, bạn sẽ chứng đạt một trạng thái thư giãn sâu sắc và đầy hỷ lạc. Đó được gọi là tầng thiền định [*jhana*]. Đó là một trạng thái tĩnh lặng tuyệt đỉnh thăng hoa thành niềm sảng khoái, hỷ lạc và hạnh

---

cụ của 'Chánh niệm' – đề tài của toàn bộ quyển sách này. Mà 'Chánh niệm' lại là phương tiện và mục tiêu của 'Thiền Phật giáo'.

phúc. Nó là một dạng khoái lạc vượt trên và xa hơn những khoái lạc thường ngày khi tâm thức ở trạng thái bình thường. Hầu hết các hệ phái thiền đều dừng lại ở chỗ này. Đó là mục tiêu của họ, và khi một người đã chứng đắc được nó (các tầng thiền định) thì người đó có thể trải nghiệm lại được trạng thái đó trong suốt cuộc đời còn lại. Như vậy nó (thiền định) khác với thiền quán Minh Sát.

Thiền Minh Sát tìm kiếm mục tiêu khác – Đó là sự "tỉnh giác". *Sự định tâm và sự thư giãn được xem như là những bước phụ trợ cho sự tỉnh giác chánh niệm*. Định và thư giãn là những thứ đi trước, là những công cụ, và những phụ phẩm hữu ích cần phải có trước để trợ giúp cho thiền quán Minh Sát.[7] Nhưng chúng không phải là mục tiêu của thiền Minh Sát. Mục tiêu của thiền Minh Sát là trí tuệ. Thiền Minh Sát là phương thức thực hành sâu sắc của Phật giáo nhằm mục đích làm trong sạch thân tâm và chuyển

---

[7] Nói cách khác, thiền sinh bắt đầu tu tập sự tập trung tâm vào một đối tượng hay đề mục nào đó. Đó là thiền-định. Sau một thời gian thuần thục, thiền sinh có thể đạt được đến một mức độ định-tâm và sự tĩnh lặng cần thiết [những mức độ chánh-định thâm sâu đó được gọi là một tầng thiền định (jhana)]. Sau đó, thiền sinh dùng trạng thái tầng thiền định để hướng về tu tập thiền-quán Minh Sát. Khi tâm đã có thể đạt định và tĩnh lặng, thiền sinh sẽ dễ dàng thực hành thiền Minh Sát.

Mở rộng thêm, theo Hòa thượng W. Rahula khi viết về Thiền Phật giáo trong quyển "Những Điều Phật Đã Dạy", ngài đã viết rằng:

> "Tất cả những trạng thái huyền vi đó [tầng thiền định] đều do tâm tạo ra, do tâm sinh ra và do có điều kiện, tức là hữu vi (samkhata). Những trạng thái này không dính líu gì đến Thực Tại, Chân Lý, Niết-bàn. Dạng thiền này có từ trước thời Đức Phật. Vì thế, nó không phải là thiền Phật giáo chính thống, nhưng nó cũng không bị loại trừ khỏi lĩnh vực Thiền Phật giáo. Tuy nhiên, nó không phải là phần thiền cốt lõi cuối cùng để chứng ngộ Niết-bàn".

hóa đời sống hàng ngày của chúng ta. Chúng tôi sẽ giải thích nhiều hơn về sự khác biệt giữa thiền định và thiền tuệ[8] trong Chương 14 của quyển sách này.

Quan niệm sai lầm #2:
Thiền có nghĩa là đi vào trạng thái như thôi miên

Một lần nữa, câu nói này có thể được dùng để mô tả chính xác về những loại thiền khác, nhưng không phải Thiền Minh Sát. Thiền Minh Sát Tuệ không phải là một hình thức thôi miên. Ở đây, chúng ta không cố làm mờ mịt tâm trí để nó trở nên vô thức, không ý thức, không tỉnh thức. Chúng ta cũng không phải cố chuyển hóa bản thân mình từ chúng sinh hữu tình trở thành loại cây cỏ vô cảm,

---

[8] Vì có một số từ đôi lúc được (tác giả và người dịch) dùng khác nhau, nhưng chúng là đồng nghĩa. Thiền định là tập trung tâm [chiếu, gom, hội tụ, cố định tâm] vào một đối tượng hay đề mục. Trạng thái hội tụ của tâm vào một điểm thường được gọi là sự hợp nhất của tâm [tâm nhất điểm], đó là trạng thái đạt định của tâm.

Thiền định là việc thực hành với mục đích đạt đến sự "định tâm" và các trạng thái hỷ lạc của các tầng thiền định. Thiền Minh Sát là thiền để tạo ra trí tuệ minh sát, trí tuệ là mục tiêu của nó. Thiền Minh Sát còn gọi là Thiền quán, Thiền Minh Sát Tuệ, Thiền Quán Trí Tuệ Sáng Suốt, Thiền Tuệ, hoặc Thiền Chánh Niệm.

Nhiều sách vở cũng hay phân biệt hai dạng thiền này bằng các cặp từ như: thiền định và thiền quán, thiền định và thiền minh sát, thiền định và thiền tuệ, định và tuệ.

Còn trí tuệ có được từ việc thực hành thiền quán Minh Sát thì thường được gọi là: trí tuệ sáng suốt, trí tuệ nhìn thấu suốt bên trong, trí tuệ minh sát, minh sát tuệ, tuệ minh sát, tuệ...tùy theo cách viết theo Hán Việt hay thuần Việt, đầy đủ hay ngắn gọn...bởi người viết. Minh Sát có nghĩa là quán sát một cách minh bạch, rõ ràng, trong suốt, sáng suốt; nhìn thấy rõ, soi rõ, chiếu rõ bên trong...bản chất của mọi sự vật, hiện tượng và thực tại.

vô tình. Ngược lại thì có. Bạn sẽ trở nên hòa hợp hơn, đồng điệu hơn với những đổi thay của mình về mặt cảm xúc. Bạn sẽ học được cách hiểu biết về chính bản thân mình bằng sự minh mẫn, rõ ràng và chính xác hơn bao giờ hết. Trong quá trình học tập kỹ thuật này, một số trạng thái có thể xảy ra, giống như kiểu trạng thái thôi miên mà người ngoài nhìn vào có thể cho là vậy. Nhưng thật ra những trạng thái đó hoàn toàn là ngược lại. Trong thôi miên, đương sự bị kiểm soát bởi người khác, trong khi đó bên thiền tập khi tâm tập trung (định) sâu thì thiền sinh vẫn hầu như kiểm soát được bản thân mình. Trong giống như trạng thái thôi miên nhưng thực ra là giả tạo. Và bất kỳ trường hợp nào xảy ra những hiện tượng như vậy đều không liên quan đến sự thực hành và mục tiêu của Thiền Minh Sát. Như chúng ta đã nói ở trên, trạng thái định sâu của tầng thiền định (*jhana*) là một công cụ và là bước đầu trên con đường dẫn đến sự tỉnh giác cao quý hơn. Thiền Minh Sát, theo định nghĩa, là tu dưỡng sự chánh niệm và tỉnh giác. Nếu bạn nhận thấy rằng mình đang trở nên vô thức trong khi thiền, vậy là bạn không phải đang thiền, theo như định nghĩa rõ ràng về Thiền Minh Sát. Đơn giản là vậy. (Thiền Minh Sát là tu tập để sự tỉnh giác và chánh niệm luôn luôn có mặt, luôn luôn ý thức. Vì vậy nếu bạn rơi vào trạng thái vô thức thì không phải là thiền).

Quan niệm sai lầm #3:

Thiền là một phương thức huyền bí, không thể nào hiểu được

Một lần nữa, câu nói này cũng đúng, nhưng không hoàn toàn đúng. Thiền làm việc với những tầng tâm thức nằm sâu bên dưới những tư duy biểu tượng. Vì vậy, một số dữ liệu về thiền là không thể nào diễn tả được bằng từ ngữ thông thường. Tuy nhiên, không có nghĩa là nó không thể nào hiểu được. Có những cách sâu sắc hơn là cách thông qua từ ngữ để hiểu về mọi sự. Bạn hiểu được cách đi. Bạn đi được. Có thể bạn không thể miêu tả được chính xác dây thần kinh và cơ bắp của bạn co thắt như thế nào trong khi đi. Nhưng bạn có thể đi được. Thiền nên được hiểu theo cách như vậy, tức là bằng cách thực hành nó. Thiền không phải là cái gì bạn phải học nó bằng những thuật ngữ trừu tượng. Thiền là để trải nghiệm. Để làm và biết. Thiền không phải là một kiểu công thức vô tâm có thể mang lại những kết quả tự động và dự đoán trước được. Nó không phải như công thức máy móc, cắm nguồn điện, bấm nút mở là màn hình TV chắc chắn tự động hiện lên như đã dự tính. Một thiền sinh không thể nào dự đoán trước điều gì sẽ xảy ra trong một phiên thiền nào đó. Thiền là một sự khám phá và thử nghiệm, và là một chuyến phiêu lưu trong mỗi lần ngồi thiền. Thật ra, khi bạn đã đạt đến một cảm giác có thể dự đoán được điều gì sẽ xảy ra hoặc/và mọi sự tương tự sẽ lặp lại như lần thiền trước, thì bạn bạn đang không thực sự thiền. Bạn dùng hiện tượng này như một *chỉ số* (về sự tiến bộ của bạn). Có nghĩa là bạn đã bị trệch đường ở đâu đó và bạn đang đi đến chỗ trì trệ trong việc thực hành. (Tức là: nếu bạn có thể cảm giác trước hoặc dự đoán trước điều gì sẽ xảy ra với tâm mình trong giờ ngồi thiền, hoặc thậm chí những gì xảy ra cũng giống tương tự những gì xảy ra trong những lần thiền trước: thì sự thiền của bạn

đang sai lệch sao đó, vì những gì xảy ra như vậy là không đúng lẽ tự nhiên và tính không-thể-dự-báo-được của thiền).

Hãy học cách nhìn vào từng mỗi giây, như thể đó là giây đầu tiên và duy nhất trong đời. Đó là phương cách cốt lõi của Thiền Minh Sát. Tức là luôn luôn tỉnh giác và quan sát vào từng khoảng khắc của sự sống.

Quan niệm sai lầm #4:
Mục đích của thiền là để đạt được thành thần thông siêu phàm

Không phải vậy. Mục đích của thiền là phát triển sự tỉnh giác. Học thiền để đọc tâm mình hay tâm kẻ khác thì không phải là mục đích của thiền. Sự bay bổng tâm trí không phải là mục tiêu của thiền. Mục tiêu của thiền là sự giải thoát. Thực tế thì cũng có một sự kết nối giữa những hiện tượng thần thông siêu phàm và thiền, nhưng mối quan hệ đó có lẽ là rất phức hợp. Trong những giai đoạn đầu hành thiền, những hiện tượng đó có thể xuất hiện hoặc không. Một số người có thể thấy biết bằng trực giác, hoặc họ có được trí nhớ về kiếp quá khứ; số người khác thì không có. Dù gì đi nữa thì những hiện tượng này cũng không nên được xem là những năng lực thần thông thuần thục và đáng tin cậy. Đừng cho đó là điều gì quan trọng. Thật ra, những hiện tượng như vậy là khá nguy hiểm cho những thiền sinh trong giai đoạn đầu, vì chúng quá cám dỗ. Chúng có thể là cái bẫy của tự ngã dẫn dụ người thiền đi sai đường lệch hướng. Lời khuyên tốt nhất cho bạn là hãy

đừng đặt vấn đề và đừng quan trọng gì đến những hiện tượng đó. Nếu chúng xuất hiện, không thành vấn đề. Nếu chúng không xuất hiện, cũng không vấn đề gì. Thường chúng cũng ít xuất hiện. Có một giai đoạn trên đường tu tập của người tu thiền, lúc đó người ấy có thể thực hành những bài tập đặc biệt để phát triển năng lực thần thông. Nhưng vẫn còn lâu mới đến lúc xảy ra điều này.

Khi nào đã chứng đạt được tầng thiền định rất cao sâu, thiền sinh sẽ đủ dư trình độ để làm việc với những năng lực đó mà không hề bị nguy hiểm [nguy hiểm vì chúng có thể làm mất hết kiểm soát hay chi phối đời sống của người thiền]. Rồi thiền sinh đó sẽ phát triển năng lực đó một cách nghiêm túc với mục đích phục vụ cho lợi ích của mọi người. Khả năng này chỉ xảy ra sau hàng chục năm tu tập. Đừng lo lắng về điều đó. Cứ tập trung vào phát triển thêm và thêm sự tỉnh giác. Nếu có những giọng nói và hình ảnh (tâm ảnh) hiện lên, cứ lưu ý đến chúng và để mặc chúng tự biến đi. Đừng xía vào chúng. Đừng dính líu đến chúng.

Quan niệm sai lầm #4:
Thiền là nguy hiểm, và người cẩn trọng nên tránh xa.

Mọi thứ trên đời đều nguy hiểm. Băng qua đường và bạn cũng có thể bị xe buýt tông. Vừa xả vòi nước tắm và bạn có thể bị quẹo cổ. Thiền và bạn có lẽ cần phải vét sạch mọi thứ ô nhiễm từ trong quá khứ của bạn. Cái mớ bị đè nén và chôn chặt lâu ngày ở đó có thể cũng đáng sợ. Nhưng việc đó cũng mang lại rất nhiều ích lợi cho bạn.

Chẳng có việc gì là hoàn toàn không có rủi ro, nhưng điều đó không có nghĩa là chúng ta cứ co rúm như con tằm nằm trong kén. Đó không phải là sống. Đó là chết yểu. Cách để giải quyết nguy hiểm là phải biết ước chừng nó nhiều hay ít, nó có thể xuất hiện từ chỗ nào và cách nào để đối phó với nó khi nó xuất hiện. Đó là mục đích của quyển sách hướng dẫn này. Thiền Minh Sát là phát triển sự tỉnh giác. Trong bản thân nó không có gì là nguy hiểm, nhưng nguy hiểm chỉ có từ bên ngoài. Tăng cường sự tỉnh giác là phòng hộ khỏi nguy hiểm. Nếu thực hành đúng thì Thiền Minh Sát là một tiến trình rất nhẹ nhàng và từ tốn. Nó diễn ra chậm rãi và dễ dàng, và sự tinh tiến trong thực hành của bạn sẽ diễn ra một cách tự nhiên. Không có gì phải gò ép hay miễn cưỡng. Về sau này, khi bạn đã gần đạt đến trình độ tinh vi và trí tuệ phòng hộ của một bậc thầy, bạn có thể tăng tốc độ trưởng thành bằng một giai đoạn tu thiền chuyên sâu miên mật. Tuy nhiên ngay lúc bắt đầu, thiền rất dễ làm. Cứ làm nhẹ nhàng và mọi thứ sẽ tốt đẹp.

Quan niệm sai lầm #5:
Thiền chỉ dành cho thánh nhân và tu sĩ khổ hạnh, không phải cho người thường.

Thái độ quan điểm này có rất nhiều ở Châu Á, nơi mà các nhà sư và thánh nhân được tôn kính rất cao bằng nhiều nghi thức. Điều này cũng tương tự như thái độ của người Mỹ thần tượng những tài tử điện ảnh và những cầu thủ bóng chày nổi tiếng vậy. Những nhân vật như vậy được ‘đúc khuôn’ ra, được làm cho vĩ đại hơn người thường

trong đời thực, và được gán ghép thêm nhiều phẩm chất mà ít có ai trong nhân loại có thể sánh bì với họ. Ngay cả ở phương Tây cũng tồn tại ít nhiều thái độ như vậy trong lĩnh vực thiền tập. Họ trông đợi thiền giả phải là một mẫu người kiểu 'đắc đạo', khác người đến nỗi trong miệng người ấy bơ sữa cũng không dám tan chảy được vậy. Nhưng chỉ cần tiếp xúc trực tiếp với những người đó thì ảo tưởng [sự hiểu lầm] sẽ biến mất ngay. Thực tế thì họ thường tỏ ra là những người có nhiều nghị lực và sức sống, những người sống với lòng nhiệt thành hết mực. Đúng là vậy, tất nhiên, hầu hết những bậc thánh nhân đều hành thiền, nhưng không phải họ hành thiền vì họ là thánh nhân. Ngược lại. Họ là thánh nhân bởi vì họ hành thiền. Thiền là cách để họ trở thành thánh thiện. Và họ bắt đầu thiền tập từ trước khi họ trở thành thánh thiện. Đây là điểm quan trọng. Một số lớn thiền sinh đều nghĩ rằng một người phải hoàn toàn đức hạnh rồi mới nên bắt đầu tập thiền. Đó là cách nghĩ ngược ngạo, không thực tế và không làm được. Đức hạnh thì cần phải có một mức độ *kiểm soát tâm trí*. Đó là điều kiện cần. Điều kiện tiên quyết. Bạn không thể nào giữ gìn giới hạnh đạo đức nếu bản thân mình không có chút tự chủ về tâm trí, và nếu tâm trí ta cứ rối tung quay tít như bánh dao trong máy xay sinh tố, thì làm sao chúng ta có được sự tự chủ. Vì vậy, việc tu dưỡng tâm [thiền tập] phải nên được làm trước, trước khi người đó có được một "đức hạnh hoàn hảo"... như bậc thánh thiện, bậc chân tu.

Có ba phần hữu cơ trong thiền Phật giáo: Giới hạnh đạo đức, Thiền định và Trí tuệ. [Giới, Định, Tuệ]. Ba phần này sẽ được tu dưỡng và phát triển đồng thời với nhau khi sự

thực hành của bạn tiến triển. Phần này sẽ ảnh hưởng bổ trợ cho phần khác, vì vậy bạn tu tập ba phần đó cùng lúc với nhau, chứ không phải tu dưỡng từng phần một rồi đến phần kia. Tức là (i) không có chuyện bạn chờ tu dưỡng cho đức hạnh được 'hoàn hảo' rồi mới bắt đầu ngồi vào thiền. (ii) Cũng không phải bạn chờ cho đến khi nào chứng đạt được tầng nhất thiền hay tứ thiền rồi mới chuyển qua thiền quán để đạt được trí tuệ. (iii) Khi bạn có được trí tuệ để hiểu biết rõ một tình huống, lòng bi mẫn dành cho mọi người sẽ tự động nảy sinh. Lòng bi mẫn ở đây có nghĩa là bạn sẽ tự động kiềm chế bản thân mình để cho ba nghiệp [*ý nghĩ, hành động, lời nói*] khỏi có thể làm phương hại đến người khác. Khi có trí tuệ thì tự động có giới hạnh. Như vậy mọi hành vi cư xử của bạn tự động có đức hạnh. Thường chỉ khi nào bạn không hiểu biết sâu sắc thì bạn mới phạm phải nhiều thứ. Ví dụ như nếu bạn không hiểu biết được hậu quả của hành động của chính mình, thì bạn thường làm bậy. Một người cứ ngồi chờ cho đến khi nào mình đã tu đủ đức hạnh vẹn toàn như bụt như thánh rồi mới chịu học thiền thì cũng giống như chờ một điều gì đó không thể nào xảy ra. Người xưa hay nói người như vậy chẳng khác nào kẻ cứ đứng chờ cho biển lặng hết sóng rồi mới xuống tắm. Điều đó chẳng bao giờ xảy ra.

Để hiểu được đầy đủ mối liên hệ này, chúng ta hãy thử phân đức hạnh thành nhiều mức độ khác nhau. (i) Mức thấp nhất là việc sống tuân thủ những luật lệ và quy tắc do người khác hay xã hội đặt ra. Ví dụ như đó là những luật lệ trong 'kinh thánh tiên tri' mà bạn phải theo. Hoặc ví dụ như đó là luật pháp quốc gia, hay luật lệ của tộc trưởng bộ

lạc, hay những điều răn của cha mẹ. Không cần biết những quy tắc luật lệ đó do ai đặt ra, nhưng ở mức độ này bạn chỉ cần biết rõ và tuân theo. Người máy cũng làm được việc này. Ngay cả con tinh tinh được huấn luyện cũng tuân thủ được nếu những quy tắc không quá phức tạp, vì mỗi lần nó nếu vi phạm thì nó bị ăn một roi. (Đó là sự bắt buộc). Ở mức độ này không cần gì đến thiền. Tất cả chỉ cần có quy tắc và hình phạt.

(ii) Mức độ thứ hai của đức hạnh được đo bằng sự tôn trọng và tuân thủ các quy tắc luật lệ một cách tự giác mà không cần phải có người 'cầm roi' đứng bên cạnh. Giống như bạn phải đi đúng luật giao thông ngay cả khi không có cảnh sát đứng canh. Bạn lớn lên thêm vài tuổi thì có thể tự ăn cơm, tự đi ngủ đúng giờ chứ không phải vì cha hay mẹ cầm roi hay la rầy sát bên. Bạn tuân theo vì bạn đã thấm nhuần những quy tắc đó trong lòng. Nếu bạn làm sai hay vi phạm, bạn sẽ tự trách hay tự phạt mình. Ở trình độ đức hạnh này cần có ít nhiều sự kiểm soát tâm trí. Nếu tâm bạn lung tung, hành vi của bạn cũng sẽ lung tung. Tu tập tâm [thiền] sẽ làm cho tâm bớt lung tung.

(iii) Mức thứ ba của đức hạnh có thể gọi luôn là "đức hạnh", hay từ đúng hơn là "đạo đức". Lúc này, người đã có một sự chuyển hóa tốt. Ở trình độ đạo đức này, một người không nhất thiết phải rập rập tuân thủ những quy tắc luật lệ do thẩm quyền nào đặt ra. Người đó chọn cách ứng xử của mình tùy tình huống. Mức độ này đòi hỏi sự thông minh và khả năng nhìn nhận mọi yếu tố của tình huống, và đi đến phản ứng nhất quán, khéo léo và thích hợp nhất trong mỗi

trường hợp. Thêm nữa, những cá nhân thuộc cấp đạo đức này thường cũng cố ngoi mình lên khỏi cái quan điểm cá nhân hạn chế của mình, họ không muốn tiếp tục là ếch ngồi đáy giếng nữa. Họ phải thấy được toàn sự thể một cách khách quan, cân nhắc mọi sự một cách "biết người biết ta". Nói tóm lại, một người đạo đức, ở cấp này, phải biết gác bỏ tham, sân, ác ý, ganh ghét và những bản tính ích kỷ lâu đời, vốn luôn khiến họ suy nghĩ ích kỷ, chỉ luôn nghĩ cho mình mà không nghĩ cho người. Chỉ có như vậy, thì một người đạo đức mới có thể chọn ra cách ứng xử hay hành động đúng đắn nhất và hợp đạo lý nhất cho mỗi sự việc. Muốn có phẩm hạnh đạo đức thì *tuyệt đối phải cần có sự tu dưỡng tâm*, cần phải thiền, ngoại trừ khi người đó sinh ra đã là bậc thánh. Không còn cách nào khác, ngoài thiền, để có được phẩm cấp đạo đức như vậy. Cần phải tu tập tu dưỡng đức hạnh nữa. Hơn nữa, quá trình suy xét (các hành động) cũng cần phải tốn nhiều công. Nếu bạn cố gắng cân nhắc mọi yếu tố của trong tình huống bằng cái tâm ý thức, bạn sẽ bị đuối hơi, kiệt sức. Trí thức không thể nào làm cùng lúc quá nhiều việc. Nó sẽ bị quá tải. May mắn thay, một lớp sâu bên dưới của tâm thức có thể làm hàng loạt những việc suy xét một cách dễ dàng. Thiền có thể tạo ra lớp tâm thức sâu sắc đó, có thể hoàn thiện quá trình suy xét ở mức độ đạo đức thứ ba đó cho bạn. Đó là một cảm giác phi thường.

Một ngày nào đó bạn gặp vấn đề, trông có vẻ như không bao giờ giải quyết được. Ngày hôm sau khi bạn đang rửa chén bát, đang nghĩ về một chuyện hoàn toàn khác thì bỗng nhiên "ngộ" ra giải pháp. Điều này vừa mới

nảy sinh từ trong sâu thẳm tâm trí, và bạn thầm kêu lên "Àh hah thì ra vậy", và tất cả mọi vấn đề được giải quyết. Trực giác chỉ có thể xảy ra khi bạn buông bỏ các lý sự suy diễn 'logic' theo thói quen bản năng và nhường chỗ cho tâm có cơ hội đưa ra giải pháp. Một bản tâm tỉnh thức vừa mới có mặt. Thiền giúp cho ta cách "gỡ" mình khỏi quá trình tư duy cố hữu xưa nay. Đó là nghệ thuật bước ra khỏi lối mòn tư duy của tâm, và đó là một kỹ năng rất hữu ích trong cuộc sống hằng ngày. Thiền chắc chắn không phải là sự thực hành xa lạ chỉ dành cho các thầy tu khổ hạnh hay ẩn sĩ. Nó là một kỹ năng thực dụng để tập trung vào những sự việc xảy ra trong đời sống hàng ngày, và mang lại ích dụng tức thì cho cuộc sống của bạn. Thiền không phải là xa đời, xa người.

Thật không may, sự thật này về thiền đã làm nản lòng một số thiền sinh. Họ đến học thiền để mong được 'xuất thần' kết nối với vũ trụ siêu phàm hay được hòa vào 'dàn nhạc trời' của thiên thần. Nhưng thực tế thì họ chỉ đơn giản là học và tìm được một cách *tốt hơn* để dọn cái thùng rác trong nhà và cách *tốt hơn* để giải quyết vấn đề nan giải bình thường trước mắt. Họ không cần phải thất vọng vì điều này. Bởi vì việc dọn dẹp rác rưởi trước mắt cũng hữu ích và nên được làm trước. Sau đó, sau nhiều công phu và thời gian, thì mình mới có thể 'giao lưu' được với dàn nhạc thiên thần trên thiên đàng.

Quan niệm sai lầm #6:
Thiền là chạy trốn khỏi hiện thực

Không đúng. Thiền là chạy thẳng vào thực tại. Thiền không phải tách bạn khỏi những khổ đau trong đời sống. Thiền giúp bạn đi sâu vào sự sống và mọi khía cạnh của sự sống để bạn có thể chọc thủng hàng rào trở ngại của khổ đau và vượt lên khỏi khổ đau. Thiền Minh Sát là một sự thực hành với mục đích rõ ràng là đối diện với hiện thực, là hoàn toàn trải nghiệm sự sống *như-nó-là* và đối diện chính xác với những điều bạn thấy. Thiền giúp bạn xua đi những ảo tưởng và những lời nói dối thì thầm mà bạn vẫn hàng ngày hàng giờ nói với bản thân mình về sự sống. Có sao nói vậy. Bạn là chính "bạn", nên nếu nói dối chính mình về những điểm yếu và những toan tính của mình thì chỉ làm cho mình càng bị dính vào vòng quay của bánh xe ảo tưởng mê lầm mà thôi. Tốt nhất là không nên tự gạt mình. Thiền Minh Sát không phải là nỗ lực để quên bản thân mình hay để che đậy những phiền não của mình. Thiền luyện tập cho bạn cách nhìn vào bạn đúng thật "*như-mình-là*". Thấy được mình là 'cái gì' và chấp nhận 'nó' một cách hoàn toàn. Chỉ khi làm được như vậy, bạn mới mong thay đổi được mình.

Quan niệm sai lầm #8:
Thiền là cách để có được khoái lạc?

Điều này vừa đúng vừa không đúng. Thiền nhiều lúc cũng tạo ra những cảm giác sung sướng, hỷ lạc. Nhưng đó không phải là mục đích của thiền Phật giáo, và những niềm sung sướng hỷ lạc đó không phải luôn luôn xảy ra. Hơn

nữa, nếu bạn thiền tập với mục đích đó thì chúng càng ít xảy ra!. Nhưng nếu bạn thực hành thiền với mục đích đúng đắn của thiền, thì những niềm hỷ lạc đó lại thường xảy đến với bạn. Niềm sung sướng hỷ lạc có được từ sự thư giãn, và sự thư giãn có được từ sự giải tỏa hết mọi căng thẳng. Nếu bạn chủ động tìm kiếm niềm sung sướng hỷ lạc trong thiền thì bạn đã đưa sự căng thẳng [dục vọng] vào thiền, làm xáo trộn tiến trình diễn ra của thiền. Đây là thế bí, "gậy ông đập lưng ông"!. Bạn chỉ có thể có được an lạc hay hạnh phúc nếu bạn không theo đuổi nó. Thêm nữa, nếu sự hưng phấn, sự 'phê phê' hay khoái cảm là cái mà bạn đeo đuổi, thì có nhiều cách khác để bạn có được chúng, (đâu cần phải khổ công ngồi thiền). Rượu, ma tuý và tình dục cũng có thể mang lại cho bạn những hưng phấn và khoái cảm đó. Hưng phấn hay khoái lạc không phải là mục đích của thiền. Nó thường khởi sinh trong khi thiền, nhưng đó chỉ là sản phẩm phụ của việc hành thiền. Nó là một tác dụng phụ rất dễ chịu, một cảm giác sung sướng [lạc thọ], và nó sẽ thường xuyên có được nếu bạn tiếp tục hành thiền đều đặn lâu dài. Bạn sẽ không nghe những thiền sinh giỏi hay thiền sư phản đối gì về điều này. Nó là bình thường.

(Vì niềm vui sướng và khoái lạc thì chẳng có gì là sai trái cả, đặc biệt là khi chúng đi kèm với niềm chân phúc và trí tuệ tăng lên).

Quan niệm sai lầm #9:
Thiền là ích kỷ

Chắc chắn thiền trông có vẻ như vậy, vì người hành thiền là thiền cho lợi lạc của chính mình, chứ không cho ai khác. Hãy nhìn một người đang ngồi trên một cái gối nhỏ để thiền. Người đó có bước ra ngoài hiến máu nhân đạo không? Không. Người ấy có đi giúp những nạn nhân thiên tai hay không? Không. Nhưng chúng ta hãy cố xem xét động cơ hay mục đích ngồi thiền của người ấy. Tại sao người ấy ngồi thiền như vậy? Mục đích của người hành thiền là trút bỏ mọi sân hận, thù ghét, ác ý. Người ấy đang nỗ lực trên con đường trừ bỏ những tham dục, sự căng thẳng và sự vô cảm. Chúng chính là những "chướng ngại" cản trở lòng bi mẫn thương yêu của một người dành cho người khác. *Cho đến khi những chướng ngại vẫn còn thì bất cứ việc gì một người làm* (*dù là việc từ thiện*) *đều chỉ là sự thể hiện thêm của cái 'Tôi' tự ngã*, và thật sự không giúp ích gì về lâu về dài. Chữ "giúp đỡ" [từ thiện, công đức] là một danh từ đáng nguy hại, là một trong những trò chơi cũ rích từ xưa. Hãy thử nhìn vào đời sống cá nhân của những thiền giả tốt thì bạn thường không thấy họ tham gia vào những công việc nhân đạo. Bạn sẽ không thấy những người tu thiền tham gia vào những sứ mạng theo kiểu các cuộc 'thập tự chinh' và sẵn sàng 'hy sinh' nhiều mạng người vì mục đích sùng đạo. Thực ra chúng ta ích kỷ hơn nhiều so với mức chúng ta vẫn tưởng. Chính cái 'Ta' đã luôn biến những công trình cao siêu trở thành vô ích. Cái 'Ta' luôn có cách phá hại những việc cao đẹp nhất thành những đống rác, nếu cái 'Ta' đó được tự do thể hiện. Thông qua việc thiền tập chúng ta ý thức được rõ rằng cái 'con người' của chúng ta là cái gì, làm cho ta tỉnh thức khỏi những thứ tinh xảo vốn khiến chúng ta luôn thể hiện

tâm tính ích kỷ của mình. Và từ đó, chúng ta bắt đầu *hết ích kỷ một cách đích thực*. Việc làm trong sạch bản thân mình để không còn ích kỷ thì không phải là hành động ích kỷ!.

Quan niệm sai lầm #10:
Khi thiền, người ta chỉ ngồi suy nghĩ về những điều cao siêu bay bổng

Điều này cũng sai. Trong một số pháp môn thiền khác thì có điều này. Nhưng Thiền Minh Sát (*vipassana*) thì không phải vậy. Thiền Minh Sát là tu tập sự tỉnh giác: tỉnh giác hằng biết về bất cứ điều gì đang diễn ra trước mắt, bất kể điều đó là cao siêu hay rác rưởi. Cái gì đang xảy ra, thì đang xảy ra, thì đều tỉnh giác về nó. Dĩ nhiên rằng có những ý nghĩ bay bổng cao vời khởi sinh trong khi bạn hành thiền. Điều này cũng không cần thiết phải tránh né. Mà cũng không cần thiết phải đi tìm hay mong đợi. Chúng chỉ là những tác dụng phụ dễ chịu mà thôi. Thiền Minh Sát là sự thực hành giản dị. Nó chỉ gồm việc trải nghiệm một cách trực diện mọi sự xảy ra trong cuộc sống hàng ngày của bạn, không cần phải thiên vị, thiên kiến hay đặt tên dán nhãn bằng những hình ảnh trong tâm [tâm ảnh] về chúng. Thiền Minh Sát là nhìn và quán sát đời sống của bạn đang diễn ra trong từng mỗi giây phút một cách vô tư, mà không cần phán xét hay thiên kiến gì. Điều gì đến thì đến. Sự gì diễn ra thì diễn ra. Đơn giản là vậy. (Chứ không phải chỉ toàn quan sát những điều cao siêu bay bổng).

Quan niệm sai lầm #11:
Sau vài tuần thiền tập, mọi phiền não của ta sẽ biến mất

Tiếc thay, thiền không phải là cách trị liệu nhanh chóng như vậy. Bạn sẽ bắt đầu thấy ngay sự thay đổi, tuy nhiên phải mất năm này tháng nọ thì mới có được những tác dụng sâu sắc. Đó cũng giống như cách thức mà thế giới của bạn được hình thành. Những điều quý giá thì dễ gì có được chỉ sau một đêm thức dậy!. Về một vài phương diện thực hành, thiền cũng không phải là dễ. Nó đòi hỏi người tu thiền phải theo một kỷ cương dài hạn và đôi khi là một quá trình tu tập rất công phu và khổ cực. *Mỗi khi ngồi thiền bạn sẽ đạt được một số tiến bộ, nhưng những kết quả đó thường là rất vi tế, khó thấy. Những kết quả vi tế đó xảy ra rất sâu bên trong tâm thức, chỉ về sau này mới bộc lộ rõ nét nhiều hơn*. Và như vậy nếu bạn ngồi thiền mà trông đợi những đổi thay lớn lao thì bạn sẽ (bị) bỏ lỡ mất những thay đổi vi tế này. Bạn sẽ bị thất vọng, bỏ cuộc và thề rằng chẳng bao giờ có sự thay đổi nào xảy ra hết. Kiên nhẫn là chìa khóa. Kiên nhẫn. Nếu bạn chẳng học được gì từ việc thiền tập, ít nhất bạn cũng học được tính kiên nhẫn. Và đó là bài học quý giá nhất trong thiền.

Chương 3

Thiền Là Gì?

Thiền là một ngôn từ, và những ngôn từ thì được dùng theo những cách khác nhau bởi những người nói khác nhau. Điều này nghe có vẻ tầm phào, nhưng không phải vậy. Cũng đáng phải quan trọng để phân biệt chính xác một người nào đó muốn nói gì với những ngôn từ người đó dùng để nói. Ví dụ, các nền văn hóa trên thế giới sản sinh ra những kiểu tu tập tâm nào đó mà họ gọi là thiền. Điều đó lại tùy thuộc vào những định nghĩa lỏng lẻo khác nhau về thiền. Mọi người đều thiền, từ người Châu Phi cho đến những người Eskimo ở vùng cực Bắc. Những kỹ thuật thiền thì khác nhau, nhưng ở đây chúng ta cũng không cần phải cố gắng nghiên cứu tìm hiểu hết tất cả để làm gì. Những quyển sách khác có thể làm việc đó. Trong phạm vi quyển sách này, chúng tôi chỉ muốn giới thiệu sơ lược về một số kỹ thuật tu tập tâm được biết nhiều ở các nước phương Tây, và ít nhiều có liên quan đến vấn đề "thiền".

Trong truyền thống đạo Cơ-đốc giáo Do Thái, chúng tôi thấy có hai cách thực hành song song, được gọi là cầu nguyện và tụng chú. Cầu nguyện là cầu xin trực tiếp những đấng thần linh nào đó. Còn chú niệm là suy nghĩ có ý thức liên tục ít lâu về một chủ đề, thông thường là một ý nguyện hay một đoạn kinh. Theo cách nhìn về tu dưỡng tâm, thì cả hai cách này là cách tập trung tâm, tức là định tâm. Những dòng chảy tư duy cố hữu khác đều bị chặn lại, và tâm thì

được hướng về một đề mục của ý thức. Những cách thực hành định tâm đều mang lại kết quả: sự tĩnh lặng sâu, đó là làm chậm lại quá trình trao đổi chất, và một cảm giác bình an và tốt lành.

Truyền thống Ấn Độ giáo (Hindu) thì có thiền Yoga (Du-già), nó cũng chính là thiền định. Cách thực hành căn bản xưa nay vẫn là hướng tâm tập trung vào một đối tượng riêng lẻ—một hòn đá, một ngọn nến, một từ ngữ—để làm cho tâm không bị xao lãng. Sau khi tu tập được những kỹ năng căn bản về định tâm, các thiền giả Du-già sẽ tiến xa hơn, thiền định vào những đối tượng và đề mục phức hợp khác của tâm—ví dụ như: thiền tụng (những bài kinh), thiền chú, thiền về những hình ảnh đầy màu sắc tôn giáo khác như hình tượng thần linh, các luồng năng lượng trong cơ thể và những thứ khác...vân vân. Tuy nhiên, dù những đề mục có phức hợp đến đâu đi nữa, thì loại thiền này cũng thuần túy là tu luyện cách tập trung tâm, vẫn thuộc về phương thức thiền định (với mục tiêu là đạt đến sự định tâm).

Trong truyền thống Phật giáo, thiền định vẫn được đánh giá cao. Nhưng có một yếu tố được đưa thêm vào và được nhấn mạnh nhiều hơn—Đó là “sự tỉnh giác”. Toàn bộ thiền Phật giáo là nhắm vào việc tu dưỡng sự tỉnh giác [chánh niệm], dùng sự định tâm [chánh định] như là một công cụ. Thiền Phật giáo được phát triển rộng khắp, tuy nhiên lịch sử cũng sản sinh ra những trường phái tu tập khác nhau để cùng nhắm đến mục tiêu đó.

Thiền Tông (Zen) sử dụng hai đường lối khác nhau. Thứ nhất (i) là dùng tâm lực và ý chí mạnh mẽ để nhảy thẳng vào sự tỉnh giác. Thiền sinh ngồi xuống và chỉ ngồi và ngồi, không còn nghĩ về bất cứ thứ gì, chỉ hằng biết hay tỉnh giác về sự ngồi. Điều này nghe có vẻ rất đơn giản. Nhưng không phải vậy. [Cứ thử cách này trong chốc lát bạn sẽ thấy ngay là rất khó]. Đường lối thứ hai (ii) của Thiền Tông là tu tập theo pháp môn thiền Lâm Tế (Rinzai). Đó là cách đánh lừa tâm ra khỏi ý nghĩ ý thức và trực chỉ vào sự tỉnh giác. Thiền sư đặt ra cho những thiền sinh những câu hỏi [công án] không bao giờ giải được, và thiền sinh phải nỗ lực tập trung vào công án đó để tự tìm ra lời giải đáp. Do vậy, thiền sinh không thể nào trốn khỏi sự khổ cực của tình huống công án, cho nên thiền sinh buộc phải nhảy vào sự trải nghiệm thuần túy của giây phút hiện tại. Chẳng còn hướng đi nào khác.

(Thiền của Thiền tông nhắm vào mục đích kiến tánh để đốn ngộ. Đó là dùng cách "quán công án" hoặc "khán thoại đầu". Mục đích là nhằm phá hủy các khái niệm và ngôn ngữ hình thức, vốn được cho là không thể chuyển tải được thực tại. Truyền thống này khiến ngôn ngữ của Thiền tông thường khó hiểu và khác lạ đối với lý trí bình thường). Thiền Tông là pháp môn thiền khó, không phải dễ tu theo. Nó có thể thật sự phù hợp đối với nhiều người, nhưng nó là một pháp môn thực sự khó.

Một trường phái khác là Phật giáo Mật Tông thì gần như ngược lại. Họ đề cao tư duy ý thức thông thường, đó là sự thể hiện cái 'Ta' mà bạn vẫn thường nghĩ bạn là cái 'Ta'

đó. Chúng ta đều nghĩ vậy, đều nghĩ ta là cái 'Ta' riêng biệt, có danh tánh riêng. Chúng ta đều hành động và mưu cầu tất cả vì cái 'Ta' của chúng ta. Tư duy theo ý thức nối kết chặt với khái niệm về cái 'Ta'. Cái 'Ta' [bản ngã, ngã] chẳng qua chỉ là những phản ứng và tâm ảnh được dán ghép một cách giả tạo vào tiến trình trôi chảy của sự tỉnh giác thuần túy. Mật Tông tìm cách tu tập sự tỉnh giác thuần túy bằng cách tiêu diệt hình ảnh cái ngã. Điều này được làm thông qua quá trình "quán tưởng". Một thiền sinh được giao một hình ảnh vị thần Mật Tông để thiền. Người ấy cứ thiền cho đến khi nào 'mình' trở thành hình ảnh đó. Người ấy lột bỏ danh tánh của mình và mang danh tánh khác. Việc này tốn nhiều thời gian quán tưởng, nhưng có thể làm được. Trong quá trính quán tưởng này, thiền sinh có thể quan sát được cách mà cái ngã được dựng lên. Rồi thiền sinh nhận ra bản chất độc đoán của tất cả mọi cái ngã, bao gồm cái ngã của mình, và thiền sinh tìm cách thoát khỏi sự dính mắc vào cái ngã đó. Thiền sinh lúc đó có thể chọn một cái ngã, ngã của mình hay ngã nào khác mà anh ta muốn; hoặc anh ta không chọn cái ngã nào. Kết quả là dẫn đến sự tỉnh giác thuần túy. Thiền Mật tông cũng không phải là dễ tu.

(Tác giả chỉ diễn tả sơ lược như vậy. Những độc giả không tu theo Mật tông, hoặc chưa bao giờ biết về loại thiền này, thì cũng khó mà hiểu được chính xác phương pháp thiền đó là gì. Điểm ở đây là chỉ cần biết đó là một pháp môn thiền không liên quan gì với Thiền Phật giáo nguyên thủy. Thiền mật tông có lẽ bắt nguồn từ thiền Yoga

(Du-già); và Phật giáo Mật tông cũng được xếp vào nhóm của Phật giáo Đại thừa).

Thiền Minh Sát (*Vipassana*) là phương thức thiền cổ xưa nhất của Đạo Phật. Phương thức thiền này được ghi rõ trong kinh "*Bốn Nền Tảng Chánh Niệm*" (*Sitipatthana Sutta*), còn gọi là Kinh "*Tứ Niệm Xứ*" (HV). Đó là một bài thuyết giảng về tu thiền do chính Đức Phật giảng dạy. Thiền Minh Sát là sự tu dưỡng từng bước sự chánh niệm [sự chú tâm tỉnh giác] một cách trực tiếp. Nó tiến hành từng bước từng bước qua nhiều năm tháng. Sự chú tâm của thiền sinh luôn được hướng tới việc quan sát mọi mặt của sự sống của chính mình. Thiền sinh được huấn luyện để chú ý nhiều và nhiều hơn nữa vào dòng chảy trải nghiệm sự sống. Thiền Minh Sát là một kỹ thuật nhẹ nhàng, nhưng nó cũng rất là uyên thâm, sâu sắc. Nó là một hệ thống cổ xưa và bài bản để luyện tập tâm; là một hệ thống những bài tập thực hành giúp cho ta càng lúc càng trở nên tỉnh giác hơn về sự trải nghiệm sự sống của chính mình. Đó là sự lắng nghe một cách chú tâm, sự thấy biết một cách chánh niệm, và sự kiểm chứng một cách cẩn thận. Chúng ta học ngửi một cách sắc xảo, học chạm xúc một cách trọn vẹn, và chú tâm một cách thực sự vào những thay đổi đang diễn ra trong tất cả những trải nghiệm đó. Chúng ta học cách lắng nghe những ý nghĩ của mình mà không bị dính mắc vào những ý nghĩ đó.

Công việc mục tiêu của Thiền Minh Sát là học cách chú tâm. *Nói cách khác, mục tiêu của nó là học cách nhìn thấy những lẽ thật về sự vô thường, bất toại nguyện [khổ] và sự*

vô ngã trong mọi hiện tượng[9]. Chúng ta cứ nghĩ rằng chúng ta vẫn đang làm vậy, nhưng kỳ thực ra chúng ta đang không làm vậy, (chúng ta chưa bao giờ *đang* nhìn thấy sự thật). Đó chỉ là ảo tưởng. Ảo tưởng là do chúng ta cũng có chú tâm để ý một ít đến sự sống của mình, tuy vậy sự chú tâm đó rất mờ nhạt như kiểu sự chú tâm của ta khi đang lúc chúng ta đang ngủ gà ngủ gật vậy. *Đơn giản là chúng ta không chú tâm đủ nhiều để biết được rằng chúng ta chẳng hề chú tâm gì*. Hãy suy nghĩ về điều này.

(Về hình thức ngữ nghĩa, đây là một kiểu nói 'huề tiền', nghe như một 'nghịch lý'—vì nếu ta đã chú tâm nhiều thì ắt hẵn ta đã có sự chú tâm rồi, chứ không lẽ còn sự 'không chú tâm' mà ta nhìn thấy. Tuy nhiên, độc giả sẽ tự suy ra được ý của câu nói này là gì. Tác giả đang đề cao "sự chú tâm" [tỉnh giác] trong thiền tập chánh niệm).

Thông qua tiến trình chánh niệm, chứng ta dần dần trở nên tỉnh giác, ý thức rõ mình là cái gì bên dưới hình ảnh cái 'ta' giả tạm mà người đời hay gọi là 'bản ngã' hay 'linh hồn'. Chúng ta tỉnh thức thấy cuộc sống *đúng-như-nó-là*. Cuộc sống không phải chỉ là những thăng trầm, sướng khổ, lên xuống. Đó chỉ là ảo tưởng, mê lầm. Sự sống vốn là một kết cấu đa chiều sâu sắc hơn nhiều, nếu chúng ta chịu khó nhìn, và nếu chúng ta nhìn một cách đúng đắn.

---

[9] Những câu trong đoạn này: "Nói cách khác....hiện tượng.", cũng như một số câu giảng giải khác trong quyển sách, đã được tác giả bổ sung vào trong lần tái bản 2012.

Thiền Minh Sát là một hình thức huấn luyện tâm dạy cho bạn cách trải nghiệm thế giới theo một cách hoàn toàn mới. Lần đầu tiên bạn biết được điều gì thực sự đang xảy ra với bạn, xung quanh bạn và bên trong bạn. Đó là một tiến trình tự khám phá chính mình, một cuộc tự thân tìm tòi thông qua đó bạn có thể quan sát những trải nghiệm và cảm nhận của chính mình trong khi đang quán sát chúng, và ngay trong khi chúng đang diễn ra. Chúng ta nên tiếp cận Thiền Minh Sát bằng thái độ như vậy.

> "*Không cần để ý những điều mình đã được giáo dục. Dẹp bỏ mọi lý thuyết và định kiến và những khuôn phép nguyên tắc. Tôi muốn hiểu rõ bản chất tự nhiên đích thực của sự sống. Tôi muốn biết rõ kinh nghiệm sống này đích thực là gì. Tôi muốn thấy rõ những tính chất chân thực và sâu sắc nhất của đời sống, và tôi không muốn đơn thuần chấp nhận sự giải thích của người khác. Tôi muốn tự mình thấy biết được cho chính mình*".

Nếu bạn theo thiền tập với thái độ như vầy, bạn sẽ thành công. Bạn sẽ thấy mình quán sát mọi sự việc một cách khách quan, chính xác *như-chúng-là*, đang trôi qua và biến đổi liên tục trong từng khoảng khắc, trong từng sát-na. Từ đó, cuộc sống bắt đầu diễn ra với muôn vàn màu sắc không thể nào diễn tả hết được. Nó phải được trải nghiệm thực sự.

Trong tiếng Pali, thiền quán trí tuệ hay Thiền Minh Sát được gọi là '*Vipassana Bhavana*'. *Bhavana* xuất phát từ căn

từ '*Bhu*', có nghĩa là lớn lên, tăng trưởng hay trở thành. Vì vậy, '*Bhavana*' có nghĩa là vun trồng, nuôi dưỡng, và từ này luôn luôn được dùng để nói về tâm. *Bhavana* có nghĩa là sự 'tu dưỡng tâm'. Danh từ '*Vipassana*' thì xuất phát từ hai căn từ. '*Passana*' có nghĩa là thấy hay cảm nhận. '*Vi*' là một tiếp đầu ngữ với nhiều nghĩa. Nghĩa căn bản là 'một cách đặc biệt'. Nhưng nó cũng bao hàm ý nghĩa 'đi vào, bên trong' và 'xuyên suốt, thấu đáo'. Toàn bộ danh từ '*Vipassana*' có ý nghĩa là: "*nhìn vào bên trong cái gì với sự minh bạch rõ ràng và chính xác, nhìn rõ mỗi thành phần một cách riêng biệt và phân biệt, và nhìn thấy xuyên suốt để cảm nhận được cái thực tại đích thực của cái đó*". Quá trình này dẫn đến trí tuệ nhìn thấu bên trong của bất kỳ sự vật hiện tượng nào đang được quán sát. Kết hợp lại tất cả thì toàn bộ danh từ ghép "*Vipassana Bhavana*" có nghĩa là: "*sự tu dưỡng tâm, nhằm mục đích thấy biết một cách đặc biệt để dẫn đến trí tuệ và sự hiểu biết trọn vẹn*". Chúng ta hay gọi là Thiền Minh Sát.

Trong Thiền Minh Sát, chúng ta tu tập phương pháp nhìn sự sống theo cách đặc biệt này. Chúng ta tu tập bản thân để nhìn thấy được thực tại *đúng như nó là*. Và chúng ta gọi đó là phương pháp nhận thức đặc biệt đó là "***Chánh niệm***". Tiến trình chánh niệm thật sự khác với những gì chúng ta thường làm. Chúng ta thông thường chẳng bao giờ chú tâm để ý đến những gì đang thực sự diễn ra trước mắt chúng ta. Chúng ta nhìn mọi thứ qua bức màn của những tư duy và quan niệm của chúng ta, và chúng ta lầm tưởng những đối tượng của tâm là thực tại, (giống như một người vì màn đêm tối mà lầm tưởng một sợi dây là con rắn

vậy). Chúng ta cứ bị dính mắc vào dòng tư duy bất tận như vậy và bỏ lỡ thực tại trôi qua mà không hề biết đến. Chúng ta tiêu tốn thời gian vào sinh hoạt hàng ngày, bị dính mắc trong một cuộc chạy bất tận đi tìm khoái lạc và thỏa mãn nhu cầu, và bị kẹt trên một chuyến bay bất tận cất cánh từ khổ đau và bất toại nguyện. Chúng ta tiêu tốn tất cả sức lực, cố gắng cả đời để chỉ làm cho mình...cảm thấy tốt hơn, để chôn vùi nỗi sợ hãi của chúng ta. Chúng ta không ngừng đi tìm sự an ninh. Trong khi đó thế giới chân thực trôi qua mà không được tiếp xúc, không được nếm trải. Với Thiền Minh Sát, chúng ta tu tập chính bản thân mình dẹp bỏ những nhịp sống cố hữu hàng ngày để mình cảm thấy dễ chịu và thư thả hơn, và như vậy chúng ta lặn sâu vào thực tại đích thực của cuộc sống. Có một lẽ thật là sự bình an chỉ đến với bạn khi nào bạn không theo đuổi nó. Nếu bạn đeo đuổi nó thì chẳng khác nào như "gậy ông đập lưng ông" vậy.

Khi nào bạn buông xả dục vọng tìm kiếm khoái lạc, tiện nghi, sung sướng, thì sự bình an mãn nguyện thật sự sẽ đến với bạn. (Bớt tham con người sẽ trong sạch và nhẹ nhàng thư thái hơn). Khi bạn dẹp bỏ cuộc chạy điên cuồng đi tìm thỏa mãn nhu cầu khoái lạc, vẻ đẹp thực sự của cuộc sống sẽ hiện ra trong đời bạn. (Một người suốt đời chỉ chạy theo tiền bạc, của cải vật chất và danh vọng thì làm sao thấy được vẻ đẹp và lẽ sống chân thực của cuộc đời). Khi bạn đi tìm tòi để hiểu được lẽ chân thực mà không còn bị ảo tưởng mê lầm, sau cùng không còn khổ đau và mối nguy hại, thì đó là lúc bạn có được sự tự do và an ninh đích thực. (Bình an và giải thoát đích thực chỉ có được khi bạn đã

thấy được lẽ chân thực của sự sống *như nó là*, chứ không phải là cuộc sống như người đời đang nhìn dưới ‘lăng kính’ đầy quan niệm thế tục và lối mòn tư duy cố hữu). Ở đây, chúng tôi không phải đang cố nhồi sọ một triết lý mới cho bạn. Mà đây là một thực tại, là lẽ thật, là chân lý của sự sống mà chúng ta có thể quan sát được, bạn có thể tự mình nhìn thấy và chứng ngộ được.

Phật giáo đã hơn 2,550 năm, và tư tưởng của triết lý cổ xưa này đã có nhiều thời gian để phát triển thành nhiều tầng nhiều lớp triết lý và nghi thức cho đến hôm nay. Tuy nhiên, thái độ cốt lõi và cao đẹp của đạo Phật là không áp đặt tư tưởng và không liên quan gì đến thần quyền. Đức Phật Cồ-đàm là người không thích kiểu chính thống cứng nhắc và là người không chủ trương truyền thống giáo điều. Phật chưa bao giờ đưa ra một lời dạy theo kiểu giáo điều, mà chỉ như là những lời đề nghị hay gợi ý để mỗi cá nhân tự mình tìm hiểu và tự mình chứng nghiệm cái gì là đúng cái gì là sai.

Lời của Phật là lời mời gọi từng mỗi người và mọi người “*Đến và Thấy*”, đến để thấy chứ không phải đến để tin. Một trong những điều Đức Phật khuyên dạy các đệ tử của mình là “*Đừng đặt ai bên trên cái đầu của mình*”. Nghĩa là gì? Nghĩa là đừng chấp nhận lời nói của người khác là đúng hay sai. Phải từng mình trải nghiệm và kiểm chứng cái gì là đúng, cái gì là sai.

Chúng tôi cũng muốn các bạn áp dụng thái độ này khi đọc từng câu chữ trong quyển sách này!. Chúng tôi không

phải đang tuyên thuyết những điều để bạn cứ đọc và chấp nhận một cách dễ dàng chỉ vì lý do chúng tôi là người biết rành về lĩnh vực thiền này. Niềm tin mù quáng chẳng liên quan gì đến tinh thần quyển sách này. Có những thực tại, những lẽ thật thuộc về trải nghiệm và cần bạn phải tự trải nghiệm. Bạn chỉ cần học và điều chỉnh cách cảm nhận về sự sống theo sự hướng dẫn trong sách này, và bạn sẽ tự mình thấy biết được mọi sự cho chính mình, bởi chính mình. Điều đó, và chỉ có thể là điều đó, mới chính là cơ sở cho niềm tin của bạn. Thiền Minh Sát là sự tự tìm tòi khám phá chính mình.

Nhân tiện nói về vấn đề này, chúng tôi xin nói ngắn gọn về một số điểm chính của triết lý Phật giáo. Chúng tôi không cố bàn luận rộng rãi về Phật giáo, vì những đề tài này đã được trình bày một cách tuyệt vời trong nhiều kinh văn và giảng luận khác nhau. Còn ở đây căn bản chỉ xoay quanh đề tài Thiền Minh Sát, và chúng tôi chỉ trình bày một số triết lý căn bản của Phật giáo để giúp bạn hiểu thêm về chủ đề thiền của quyển sách này.

Theo quan điểm của Phật giáo, loài người sống theo một kiểu rất kỳ lạ. Chúng ta coi những thứ luôn biến đổi vô thường là bất biến, cố định, trường tồn mặc dù chúng ta đều nhìn thấy mọi sự xung quanh ta luôn biến đổi. Tiến trình biến đổi là liên tục và bất tận. Khi bạn đang đọc quyển sách này, cơ thể của bạn cũng đang già đi. Nhưng bạn chẳng hề để tâm vào điều đó. Quyển sách trong tay bạn cũng đang biến hoại hư hao đi. Chữ in đang phai dần và các trang giấy cũng đang cũ giòn đi. Những bức tường

chỗ bạn ngồi cũng đang cũ đi. Những phân tử bên trong bức tường cũng đang xung động, và tất cả mọi thứ đang chuyển hóa, biến hoại và phân thành nhiều mảnh và tan rã dần dần theo thời gian. Bạn cũng không hề chú tâm đến điều đó. Rồi một ngày buồn tênh bạn nhìn xung quanh mình. Thân thể mình nhăn nheo và lụm khụm và dễ đau bệnh. Quyển sách đã chuyển màu úa vàng, chỉ còn là một mớ giấy phế thải vô dụng. Tường vách thì lỗ chỗ hư nát. Bạn già đi, tiều tụy vì thời xuân sắc đã qua và bỗng nhiên ngồi khóc một mình nhìn những gì có được ngày xưa nay đã không còn. Niềm đau này đến từ đâu?. Nó đến từ sự không chánh niệm, sự thiếu chú tâm, sự vô tâm của chính mình về cuộc đời mình. Bạn đã không nhìn sát cuộc đời mình. Bạn đã không quan sát một cách sâu sát dòng chảy biến đổi của thế gian khi nó liên tục trôi qua. Bạn chỉ lo lập một bộ sưu tập những tâm tạo tác [tâm hành] về cái 'ta', về cái 'quyển sách', 'tường nhà', và bạn cứ cho rằng chúng là bất biến, là tồn tại mãi mãi. Chúng không phải vậy. Chúng luôn biến đổi và tan rã. Nhưng bây giờ bạn vẫn còn có thể nhảy vào dòng chảy liên tục đó của sự sống. Bạn vẫn còn có thể học cách cảm nhận sự sống đúng là sự chuyển động của một dòng chảy liên tục, nó thật đẹp như một vũ điệu hay một bản giao hưởng. Bạn có thể học được cách hoan hỉ vui tươi trong dòng sinh diệt bất tận của mọi hiện tượng trên đời. Bạn có thể học cách sống chung với dòng chảy cuộc đời hơn là cứ mãi mãi trốn chạy hay đi ngược dòng với nó. Bạn có thể học được. Chỉ là vấn đề của thời gian và tu tập.

Những thói quen cảm nhận của con người là rất ngu dốt và u mê theo nhiều cách. Chúng ta lơ là vô tâm với 99% những xúc tác mà chúng ta nhận được từ bên ngoài cảnh trần, và chúng ta củng cố 1% còn lại thành những đối tượng của tâm. Rồi sau đó, chúng ta phản ứng với những đối tượng của tâm [mọi pháp] đó theo những thói quen [tập khí] đã được lập trình thành lề thói ở trong đầu từ rất lâu.

Ví dụ: Một hôm ta ngồi im trong một đêm tĩnh lặng. Rồi ngoài kia có tiếng chó sủa. Thật ra cái cảm nhận của ta lúc đó là rất đẹp nếu ta chịu chú tâm quan sát sự cảm nhận đó. Giữa không gian tĩnh lặng dâng lên một làn sóng xung động của âm thanh. Ta có thể lắng nghe một khúc âm vực phức hợp, trầm bổng, cao thấp, rất hay, chúng tạo thành những kích thích điện tử trong hệ thần kinh của mình. Mỗi tiến trình âm thanh là rất đẹp và tự nó rất hoàn hảo. Nhưng loài người chúng ta thường không bao giờ để ý đến chúng. Thay vì vậy, chúng ta chỉ ý đến con chó, tạo chấp sự nhận thức đó thành một đối tượng của tâm, đó là chó, hơn là âm thanh. Rồi chúng ta đặt tên dán nhãn cho sự chấp tạo đó, rồi phản ứng lại bằng một loạt các phản xạ thuộc về tình cảm và quan niệm cố hữu về những tên nhãn đó. (Những 'tên 'hay 'nhãn' được chấp tạo như vậy được gọi là những hình ảnh trong tâm hay tâm ảnh). Thường thì chúng ta chỉ nghĩ về con chó kiểu như vầy:

– "Lại là con chó đó nữa. Nó luôn luôn sủa giữa đêm khuya. Thật là bực mình. Nó đúng là sự phiền phức hàng đêm. Ai đó phải làm gì nó chứ. Có lẽ tôi nên gọi cảnh sát. Àh mà không, gọi đội bắt chó chứ. Vậy, để tôi gọi trung

tâm nhốt thú vật đi lạc. Hay không, có lẽ tôi viết thư nói phải quấy với nhà chủ của con chó đó. Nhưng coi chừng rắc rối nữa. Thôi tốt nhất tôi lấy hai cái bịt tai là xong". Những phản xạ như vậy chỉ là những thói quen nhận thức [tập khí] của tâm. Đó là "thói tâm". Chúng ta học cách phản ứng theo thói như vậy từ những ngày thơ bé bằng cách sao chép, bắt chước những thói quen của mọi người xung quanh. Những phản xạ thuộc về nhận thức đó không phải là di truyền trong cấu trúc hệ thần kinh. Nhưng đây không phải là cách duy nhất mà bộ máy tâm thức được dùng. Rằng: có những thứ đã được học và đã được bắt chước có thể được xả bỏ đi. Bước đầu tiên là phải nhận ra bạn đang làm cái gì, ngay khi bạn đang làm nó, và lùi lại, và lặng lẽ quan sát nó.

Theo quan điểm của Phật giáo, con người có một cái nhìn ngược ngạo về cuộc sống. Những thứ thực sự là nguồn gốc của khổ đau thì ta coi như là hạnh phúc. Nguyên nhân nguồn gốc của mọi khổ đau chính là từ Tham-Sân như chúng ta đã nói trước đây. Mọi sự khởi sinh đều tạo ra một nhận thức. Bất kỳ thứ gì—một cô gái đẹp, một anh chàng đẹp trai, một con thuyền tốc độ, một tên sát thủ với súng trong tay, một chiếc xe tải đang đâm vô mình... bất kỳ thứ gì. Cho dù nó là gì, thì lập tức sau đó chúng ta phản xạ ngay với đối tượng kích thích đó bằng một cảm giác [cảm thọ] về nó.

Ví dụ, hãy lấy sự lo âu. Chúng ta lo âu đủ điều. Bản thân sự lo lắng không là vấn đề. Lo lắng là một tiến trình. Nó có các bước. Lo lắng bất an không phải là một trạng

thái của sự tồn tại mà là một diễn biến. Cái chúng ta cần làm là nhìn ngay vào chỗ bắt đầu của diễn biến đó, những khúc ban đầu đó dần dần khởi sinh lên tiến trình, như là những mạch nước đổ vào tạo ra dòng suối vậy. Mối mắc xích đầu tiên của sự lo lắng bất an chính là phản xạ "nắm giữ"/"chối bỏ" của tâm. Ngay sau khi một sự gì chạm xúc với tâm, (tâm) chúng ta liền cố nắm giữ hay chối bỏ ngay lập tức ***(i)***.

(Ví dụ: Khi đang đói bụng, hay khi thấy thức ăn thơm ngon, chúng ta chụp lấy hay muốn ăn ngay. Đang no nê, hay đang bệnh yếu, hay gặp phải đồ ăn dở, chúng ta từ chối hay chối bỏ nó ngay. Cũng như vậy, nhiều thói đời cũng đáng buồn như thói tâm. Khi ta gặp người bề ngoài đẹp đẽ, sang trọng, giàu có ta thường cố nắm giữ quan hệ giao hảo, "bắt quàng làm họ". Không quen biết cũng nói chuyện thân mật. Không họ hàng cũng gán ghép họ nội họ ngoại. Không đồng hương cũng gán ghép gần xa, khen ngợi quê hương của khách. Còn khi ta gặp người xấu xí, thấp hèn, nghèo nàn, ta thường không chào hỏi thân ái, không muốn nói chuyện nhiều, ngồi chung bàn nhưng ngồi tránh xa và thậm chí cũng chẳng thèm hỏi người ấy tên gì. Cứ như sợ người ta nhờ vả hay nhìn ra mình là họ hàng của họ vậy. Thói đời cũng là thói tâm, từ ăn học, từ giáo dục cha mẹ, từ bắt chước cuộc sống và từ bản năng sinh tồn hơn thua mà tạo tác trong tâm).

Quay lại về sự lo lắng bất an chỗ ***(i)*** ở trên: Rồi sau đó hàng chuỗi những lo âu phản ứng thành một chuyển động. (Đó là những chuỗi phản ứng có điều kiện, thông qua sự

'học', sự 'bắt chước' và những 'nguồn' tác động của cảnh trần và đời sống xã hội của nhân loại xung quanh lâu ngày đã được huân tập và tác thành những tập khí hay thói tâm). May mắn thay, có một công cụ được gọi là Thiền Minh Sát (*Vipassana*) mà chúng ta có thể dùng để làm 'đoản mạch', làm tắt ngưng toàn bộ cái cơ chế thói tâm cố hữu đó của tâm. (Giống như một mạng điện hay điện tử đang chạy theo cơ chế lập trình từ lâu của nó. Chúng ta cắt một dòng mạch hay đổ một gáo nước vào đó, lập tức mạng điện sẽ bị đoản mạch và 'chết máy' ngay. Cơ chế cũ bị phá bỏ.)

Thiền Minh Sát chỉ cho chúng ta cách dò xét tiến trình nhận thức của chúng ta với sự chính xác cao. Chúng ta học cách quan sát sự khởi sinh của ý nghĩ [ý hành] và nhận thức [tưởng] bằng một cảm giác vô tư bình lặng. Chúng ta học cách nhìn những phản xạ của chúng ta đối với những chạm xúc kích thích từ bên ngoài bằng sự bình tĩnh và minh bạch. Chúng ta bắt đầu nhìn thấy rõ mình phản ứng mà không bị dính chấp hay can thiệp vào những phản ứng đó. Bản chất ám ảnh của ý nghĩ theo thói tâm lâu ngày sẽ từ từ tắt lịm. Chúng ta vẫn có thể có vợ, hay có chồng. Chúng ta vẫn còn tránh né được chiếc xe tải đang lao tới ta. Tuy nhiên, chúng ta không cần phải lao vào hôn nhân nếu điều đó chỉ là ác mộng; hay chúng ta không cần phải đi vô làn của xe tải trên đường cao tốc khi xe tải vẫn thường xuyên chạy qua. (Chúng ta không cần phải làm những thứ mà ta biết chỉ là rước họa vào thân.)

Sự thoát khỏi bản chất ám ảnh của ý nghĩ theo thói quen cố hữu, như mới nói trên, tạo ra một cách nhìn hoàn

toàn mới về thực tại. Đó là sự chuyển đổi toàn diện, sự thay đổi hoàn toàn cái cơ chế nhận thức cố hữu trước đây. Nó cũng mang lại niềm hạnh phúc có được nhờ giải thoát khỏi sự ám ảnh đeo bám; một cảm giác bình an và đúng đắn (đó là chánh tư duy và chánh kiến), một niềm vui mới cho đời sống và một cảm nhận trọn vẹn lành mạnh đối với mọi hoạt động sống. Nhờ những lợi ích này, Phật giáo coi cách nhìn vào mọi sự vật hiện tượng theo cách như vậy là cách nhìn đúng đắn về sự sống. Và kinh điển Phật giáo thường hay gọi cách đó là: "*nhìn thấy mọi sự vật hiện tượng như chúng đích thực là*".

Thiền Minh Sát là một hệ thống những bước tu tập để từ từ mở ra cho chúng ta cách nhìn mới như vậy để nhìn thấy được từng mỗi sự việc sự thể *như-nó-đích-thực-là*.

(Ví dụ, khi ta nhìn cái bánh căn, chúng ta nhìn đúng bản chất nó là bột. Khi nghĩ đến bột, ta nhìn thấy đúng bản chất nó là gạo. Khi nghĩ đến gạo, ta biết đích thực nó từ hạt lúa mà ra; hạt lúa từ cây lúa, từ cây mạ xanh non; từ hạt mầm của lúa và đất, nước, gió, phân bón và công sức của người nông phu...Ta tự thấy mình ăn một hạt cơm thắm đượm bao nhiêu công sức và sự diệu kỳ của những yếu tố tự nhiên. Ta hiểu được bản chất sự sống là hữu vi, là cần nhiều những điều kiện, là tương trợ, tương sinh, tương tức. Thì sẽ thấy mình chẳng là gì. Không có 'bản ngã' cố định nào tự sống một mình được. Đời người và mọi sự hiện hữu cần phải có những điều kiện tạo tác. Ta không còn đề cao tự ngã, không còn tự ta nữa. Và dần dần phá bỏ cái ngã

chấp là tác nhân đứng sau dục vọng vốn là nguyên nhân gây ra khổ đau và bất toại nguyện.)

Quay lại đề tài Thiền Minh Sát, song song với cách nhìn hoàn toàn mới về sự sống và thực tại, Thiền Minh Sát cũng mang lại cách nhìn mới về cái chủ thể trung tâm nhất của thực tại: Đó là cái ‘tôi’. Nếu dò xét kỹ, chúng ta sẽ biết được rằng những thói tâm xử sự những nhận thức của chúng ta cũng giống y thói tâm chúng ta về cái ‘tôi’. Chúng ta bị cuốn vào một guồng máy cố hữu của ý nghĩ [hành], cảm giác [thọ] và cảm nhận [tưởng] và chúng ta củng cố cái guồng máy đó thành một tâm hành tạo tác. Và rồi, chúng ta dán nhãn lên nó, tên là ‘*Tôi*’. Rồi từ đó đến mãi mãi về sau, chúng ta coi nó như thể nó là một thực thể cố định và trường tồn vĩnh viễn. Chúng ta coi nó như là một danh tánh tồn tại độc lập, không liên quan gì đến mọi sự khác. (Giống như một dạng ‘linh hồn’ bất biến và truyền kiếp vậy). Chúng ta kéo bản thân mình ra khỏi dòng biến đổi vô thường bất tận của vũ trụ thế gian. (Bản thân thế gian vũ trụ cũng biến đổi vô thường, vậy thì ta là gì trong đó mà tồn tại bất biến, độc lập và bất diệt?). Và rồi sau đó chúng ta buồn vì thấy mình đơn độc. Chúng ta làm ngơ và không hề để ý gì đến sự kết nối hữu cơ ngàn đời của chúng ta với vạn vật xung quanh, với mọi người xung quanh, và quyết tâm rằng ‘*Tôi*’ phải có nhiều hơn nữa, phải nắm giữ nhiều thứ hơn nữa cho cái ‘*Tôi*’; và chúng ta càng ngạc nhiên về cái lòng tham vô đáy và sự vô tâm vô cảm của nhân loại trên đời. Và cứ như vậy ta đi theo hướng đó. Mọi hành động bất thiện, xấu ác, những thói vô tâm ích kỷ của người đời đều bắt nguồn từ cái ý tưởng và nhận thức

sai lầm về cái '*Tôi*' như thể nó là có thật, là bất biến và bất diệt thiên thu vậy. (Thật ra cái 'ta', hay cái 'ngã', chỉ là giả danh và chỉ là một ý tưởng sai lầm. Còn lẽ thực là: không có một cái 'ta', không có một bản ngã bất diệt truyền kiếp như một dạng 'linh hồn' nào cả. Không có 'ai' cả!.)

Nếu bạn phá vỡ được cái ảo tưởng một chiều đó về cái 'tôi' thì cả thế giới của bạn sẽ được thay đổi. Tuy nhiên, bạn cũng đừng hy vọng làm được điều đó sau một đêm!. Bạn đã tiêu phí cả đời để xây dựng cái quan niệm đó, chấp tạo và củng cố nó bằng vô vàn ý nghĩ, lời nói và hành động [thân, ý, miệng] qua bao nhiêu năm tháng của đời người. Nó [quan niệm về cái 'tôi' bản ngã] không thể biến mất trong một ngày một bữa. Nhưng chắc chắn nó sẽ tan biến nếu bạn dành đủ thời gian và sự chú tâm. Thiền Minh Sát là một tiến trình tu tập thông qua đó quan niệm đó sẽ bị phá bỏ. (Nói cách khác, Thiền Minh Sát có chức năng phá bỏ cái quan niệm sai lầm về cái 'tôi' đó). Cứ từ từ, từng bước, rồi bạn sẽ gọt bỏ bớt nó...chỉ bằng cách đơn giản là quan sát nó.

Khái niệm cái 'tôi' là một quá trình. Đó là cái chúng ta vẫn đang làm. Trong Thiền Minh Sát, chúng ta học cách quan sát hay nhìn vào *cái* mình đang làm, *khi* mình đang làm và *cách* mình đang làm một sự việc gì. Bằng cách "nhìn" như vậy, cái "thói tâm cố hữu đó" đó sẽ chuyển động và phai biến, như làn mây bay qua trời xanh. Tùy vào bạn quyết định có làm việc đó hay không (tức là việc quan sát, việc nhìn vào *cái, khi* và *cách* mình đang làm, ví dụ đang suy nghĩ, đang cảm nhận, hay đang hành

động); hoặc bạn có thể chọn làm gì đó thích hợp với tình huống hiện tại. Chúng ta có quyền chọn lựa.

Đây là tất cả những trí tuệ chính. Mỗi trí tuệ là một sự hiểu biết sâu sắc thấu đáo về một trong những vấn đề căn bản của sự hiện hữu của con người. Trí tuệ lớn không xảy ra nhanh chóng, mà cũng không xảy ra nếu không có sự nỗ lực đáng kể. Nhưng phần thưởng công là lớn, là xứng đáng. Những trí tuệ đó dẫn đến sự chuyển hóa hoàn toàn sự sống của bạn. Mỗi giây phút sau đó của cuộc đời bạn được thay đổi. Người hành thiền nỗ lực chuyên cần theo hướng này sẽ đạt được một sức khỏe tinh thần hoàn hảo, một lòng thương yêu thuần khiết thanh tịnh dành cho mọi chúng sinh và sự chấm dứt hoàn toàn mọi khổ đau. Điều đó không phải là một mục tiêu nhỏ. Nhưng bạn không cần phải đi hết con đường dài mới gặt hái được những lợi lạc. Lợi ích có được tức thì từ lúc bắt đầu và chúng tích lũy lên theo từng ngày năm tháng. Đó là chức năng tích lũy. Bạn càng ngồi thiền lâu, thì bạn càng hiểu biết thêm về bản chất của sự sống của chính mình. Bạn càng bỏ thêm nhiều giờ để tập thiền, bạn càng có thêm năng lực để tĩnh lặng quan sát từng xung động và ý định, từng ý nghĩ [ý hành] và cảm xúc ngay khi nó vừa khởi sinh trong tâm. Tiến trình đi đến sự thành đạo và giải thoát được đo bằng thời gian ngồi trên gối thiền của bạn. Và bạn cứ ngồi thiền, hay dừng lại bất cứ khi nào bạn thấy đã thiền đủ hôm đó. Không có roi vọt gì ép uổng bạn phải ngồi thiền, ngoại trừ lòng khao khát muốn nhìn thấy bản chất đích thực của cuộc đời mình, muốn làm cao đẹp hơn sự hiện hữu của đời mình và của người khác.

Thiền Minh Sát bao đời là thuộc về trải nghiệm, thuộc về thực hành, là chủ nghĩa kinh nghiệm. Nó không thuộc về lý thuyết. Khi bạn thực hành Thiền Minh Sát, bạn trở thành nhạy cảm với sự trải nghiệm đích thực về cuộc sống, với mọi thứ đích thực cảm giác như thế nào. Không phải bạn cứ ngồi ngồi đó để phát triển những ý nghĩ cao vời về cuộc sống. Mà bạn sống. Thiền Minh Sát, hơn bất kỳ môn nào, chính là học để sống, học cách sống.

Chương 4

Thái Độ Thiền

Trong thế kỷ trước đây, nền khoa học và vật lý phương Tây đã có những khám phá đáng ngạc nhiên. Chúng ta là một phần của thế giới mà chúng ta đang quan sát. Chính cái quá trình quan sát của chúng ta làm thay đổi những điều chúng ta đang quan sát. Thử lấy một ví dụ. Điện tử là một hạt cực kỳ nhỏ bé. Chúng ta không thể thấy chúng bằng mắt thường mà phải dùng công cụ, như kính siêu hiển vi, mới nhìn thấy được. Nếu bạn nhìn điện tử theo một gốc độ, nó như là một chất điểm, như một hòn bi cứng siêu nhỏ luôn phóng dội liên tục theo những đoạn thẳng. Nhưng khi chúng ta quan sát nó theo gốc độ khác, chúng ta lại thấy nó như là một dạng sóng, phát sáng và dao động, không cố định. Nó bung nhảy mọi hướng. Một hạt điện tử là một chuỗi sự kiện, chứ không phải chỉ là một sự vật. Và người quan sát tham dự vào sự kiện đó bằng chính quá trình quan sát của mình. Không thể nào tránh bỏ sự tương tác này.

Khoa học phương Đông đã nhận ra nguyên lý cơ bản này từ rất lâu đời. Tâm là một chuỗi những sự kiện, và người quan sát tham dự vào những sự kiện đó mỗi khi người đó nhìn vào bên trong mình. Thiền là sự quan sát mang tính tham dự. (Người quán sát tham gia trực tiếp vào quá trình sự kiện). Cái mà bạn đang nhìn tương ứng với tiến trình nhìn. Cái mà bạn đang *nhìn vào* chính là bạn, và cái mà bạn *nhìn thấy được* thì tùy thuộc vào cách bạn nhìn.

Như vậy quá trình thiền tập là cực kỳ tinh tế, và kết quả là tuyệt đối phụ thuộc vào trạng thái tâm của người hành thiền. Những thái độ sau đây là căn bản và thiết yếu cho sự thành công của việc hành thiền. Hầu hết những điều này đã được trình bày trước đây. Nhưng chúng tôi muốn ghi lại thành một dãy các nguyên tắc cho bạn dễ bề áp dụng:

(1) **Đừng kỳ vọng điều gì**: Chỉ cần ngồi và nhìn xem điều gì xảy ra. Cứ coi tất cả là một cuộc thử nghiệm. Chủ động quan tâm đến sự thử nghiệm. Nhưng đừng bị xao lãng vì nghĩ ngợi hay trông đợi về kết quả. Về vấn đề này, đừng nôn nóng, cho dù kết quả là gì. Hãy để việc thiền chuyển động theo nhịp độ và hướng của riêng nó. Hãy để thiền dạy cho bạn cái mà bạn cần học. Sự tỉnh giác khi thiền sẽ tìm cách nhìn thấy bản chất thực tại *đúng như nó là*. Cho dù điều đó có tương ứng với trông đợi của mình hay không, tạm thời phải ngưng hết mọi giả định và mọi ý tưởng của chúng ta. Chúng ta phải dẹp đi mọi hình ảnh, ý kiến và diễn dịch vào một góc nào đó, không để chúng xía vào trong thời gian thiền tập. Nếu không, chúng ta sẽ bị vấp chân vào chúng.

(2) **Đừng căng thẳng**: Đừng ép uổng, miễn cưỡng hay cố ráng điều gì. Thiền không phải là xông xáo. Không cần sự manh động, mạnh tay. Hãy để sự nỗ lực của bạn được thư giãn và đều đặn nhẹ nhàng.

(3) **Đừng vội vàng**: Không có gì phải vội, hãy khoan thai. Ngồi xuống gối thiền và ngồi thiền như thể bạn có cả

ngày dài để thiền. Cái gì quý giá đều cần có thời gian để phát huy mới có được. Kiên nhẫn, kiên nhẫn, kiên nhẫn.

(4) **Đừng dính chấp vào điều gì và cũng đừng chối bỏ điều gì**: Cái gì đến thì nó đến, và mình cứ ôn hòa theo vậy, cho dù nó là gì. Nếu có tâm ảnh [*nimitta*] tốt hiện lên trong tâm, điều đó thì tốt. Nếu có tâm ảnh xấu hiện lên, điều đó cũng tốt thôi. Hãy nhìn tất cả bình đẳng như nhau và làm cho mình hài lòng với bất kỳ cái gì diễn ra. Đừng có chống cự với cái gì mình trải nghiệm, chỉ cần quan sát nó một cách chánh niệm.

(5) **Buông xả**: Học cách để mình trôi chảy theo những biến đổi xảy ra trong dòng đời. Buông lỏng và thư giãn. Xả.

(6) **Chấp nhận mọi sự khởi sinh**: Chấp nhận những cảm giác của mình, cho dù đó là những cảm giác khó chịu [khổ thọ] mà bạn chẳng bao giờ muốn có. Chấp nhận những trải nghiệm của mình, cho dù đó là kinh nghiệm đáng ghét. Đừng tự trách mình vì mình cũng có những sai lầm và thiếu sót của con người. (Nhân vô thập toàn). Học cách nhìn mọi hiện tượng (sinh diệt) trong tâm đúng với lẽ hoàn toàn tự nhiên và dễ hiểu của chúng. Cố gắng tập luyện sự chấp nhận một cách vô tư mọi lúc mọi nơi đối với tất cả những gì bạn trải nghiệm.

(7) **Hãy nhẹ nhàng với bản thân mình**: Hãy tử tế với chính mình. Bạn có thể không hoàn hảo, nhưng bạn là tất cả những gì bạn có để sống với nó. Toàn bộ tiến trình để tu

tập để bản thân mình sẽ trở thành cái gì là hoàn toàn phụ thuộc vào ngay lúc ban đầu bạn phải biết chấp nhận mình là ai. (Dù mình là ai đi nữa, hãy chấp nhận chính mình trước khi nghĩ đến chuyện tu tập để chuyện hóa bản thân mình. Vì nếu mình không chấp nhận mình ngay từ đầu, thì mình tu tập để chuyển hóa cái gù và chuyển hóa ai?).

(8) **Dò tìm (điều tra) bản thân mình**: Luôn đặt câu hỏi về mọi sự. Đừng vội cho điều gì là đúng, hay đúng theo thói quen. Đừng tin vào điều gì chỉ vì điều đó có vẻ khôn ngoan và thánh đạo và bởi vì có những thánh nhân nói vậy. Phải tự mình nhìn thấy. Nói vậy không có nghĩa bạn phải hoài nghi, bi quan hay trân tráo coi thường người khác, hay chẳng liên quan đến họ. Điều đó có nghĩa là bạn phải tự mình quan sát để thấy biết, phải thấy mọi sự bằng trải nghiệm của chính mình. Phải đặt mọi kết luận trên cơ sở tự mình kiểm chứng và kết quả đó là chỉ dẫn cho bạn nhìn thấy sự thật. Thiền tuệ tiến triển từ niềm khao khát bên trong mong muốn thức tỉnh để nhìn thấy cái gì là đích thực, là thực tại, và mong muốn có được trí tuệ giải thoát để đối diện với bản chất đích thực của sự hiện hữu. Toàn bộ tiến trình tu tập thực hành đều được dựa trên bản lề là ước muốn được tỉnh thức để nhìn thấy lẽ thật và chân lý. Nếu không có niềm khao khát đó, sự tu tập chỉ là giả tạo bề ngoài.

(9) **Nhìn mọi vấn đề khó khăn như là những thử thách**: Nhìn những điều tiêu cực xảy ra hay những khổ đau khởi sinh như là những cơ hội để học hành và lớn lên. Đừng chạy trốn khỏi chúng, đừng oán trách mình, đừng âm

thầm gánh chịu cho ra vẽ tu sĩ thánh đạo. Bạn gặp vấn đề khó khăn ư? Tốt. Càng có thêm thóc để bạn xay ra gạo, càng có thêm thứ để bạn học hành tiến bộ hơn. Cứ hoan hỷ, lặn sâu vào và dò xét từng vấn đề.

(10) **Đừng cân nhắc**: Bạn không cần phải tính toán mọi thứ. Những suy nghĩ lan man chẳng giúp bạn thoát khỏi khó khăn. Trong thiền, tâm của bạn được thanh lọc một cách tự nhiên bằng sự chánh niệm, bằng sự chú tâm thuần khiết[10] không-lời. Sự cố tâm theo thói thường không loại bỏ được những điều bạn đang dính mắc. (Chẳng hạn, không phải khi cố tâm bỏ tính tham dục là bỏ được đâu). Mọi thứ cần làm là nhận thức một cách rõ ràng, minh bạch, không dính vào quan niệm, để thấy rõ những điều đó là gì và chúng vận hành và sinh diệt ra sao. Chỉ cần sự nhận thức như vậy là đủ để hóa giải những vấn đề khó khăn. Khi những quan niệm và lý lẽ xen vào thì đừng suy nghĩ gì. Chỉ nhìn chúng là được.

(11) **Đừng nhắc đi nhắc lại về sự tương phản**: Sự khác biệt giữa người và người là lẽ tự nhiên, nhưng nếu ta cứ càm ràm về những khác biệt đó thì đó là tiến trình gây hại. Trừ khi bạn biết điều, khéo léo, bằng không nó sẽ dẫn ngay đến tính tự mãn tự tôn. Chúng ta đều biết suy nghĩ của người đời đầy những tham lam, ghen tỵ và tự cao. Một người nhìn thấy một người khác bên đường liền lập tức có ý nghĩ: “Anh ta đẹp trai hơn mình”. Kết quả trong tức khắc

[10] “thuần khiết” ở đây có nghĩa là hoàn toàn, chuyên nhất, không có bất cứ gì ngoài sự chú tâm. Cũng có thể dịch là “sự chú tâm hoàn toàn”, và “hoàn toàn” ở đây chỉ có nghĩa là “thuần chú tâm”, không pha tạp.

là sự thèm muốn hoặc sự tủi thân mặc cảm. Một cô gái nhìn một cô gái khác bên đường có thể nghĩ ngay trong não: "Trông bộ mình ngon lành hơn cô đó". Kết quả tức khắc là lòng tự cao, hãnh diện. Loại tư duy so sánh đối đãi này là thói quen của tâm (là tập khí, là thói tâm) như đã nói, và thói tâm này dẫn ngay đến một hay nhiều cảm giác xấu ác: Tham dục, thèm muốn, tự cao, ghen tỵ, thù ghét. Đó là những trạng thái bất thiện của tâm, nhưng người đời chúng ta thường vẫn luôn làm vậy. Ở đời, chúng ta cứ lo so sánh so bì mình với người khác, từ vẻ về ngoài, sự thành đạt, danh phận, của cải, cơ ngơi, hay cả chỉ số thông minh I.Q, và tất cả những thói đời thói tâm đó đều dẫn đến một chỗ: Đó là sự xa lạ, ngăn cách giữa người với người và những cảm giác xấu ác bất thiện đối với nhau. (Điều này là lẽ thật qua suốt mấy ngàn năm nhân loại bước đi trên trái đất này).

Công việc của người tu thiền là dẹp bỏ cái thói tâm bất thiện này bằng cách xem xét nó một cách xuyên suốt, và thay thế nó bằng những thói tâm khác. Thay vì cứ để tâm đến sự khác biệt giữa mình và người, người hành thiền tu tập để mình chỉ để ý đến những điểm tương đồng. Thiền sinh tập trung chú ý đến những yếu tố phổ quát, chung và tương đồng của tất cả chúng sinh; chú ý đến những điều làm cho mình xích lại gần hơn với mọi người và chúng sinh. Nếu làm được như vậy, thì so sánh đối đãi của mình, nếu có, cũng dẫn đến những tình cảm anh em, tình đồng loại đồng sinh, chứ không phải là sự xa lạ, vô cảm, ganh ghét, canh chừng nhau.

Hơi thở hay sự thở là một tiến trình phổ biến tự nhiên. Tất cả sinh vật có xương sống đều phải thở hầu như giống nhau. Những sinh vật khác cũng trao đổi khí với môi trường sống bằng cách này hay cách khác. Vì lý do này mà "Hơi Thở" được chọn làm đối tượng tâm điểm của việc hành thiền – (và là một trong những đối tượng nền tảng để tu tập sự chánh niệm như Đức Phật đã chỉ dạy). Người hành thiền được chỉ dạy để phám phá tiến trình hơi thở của chính mình, như một phương tiện để nhận biết sự nối kết bẩm sinh cố hữu của mình với phần còn lại của thế giới sống. Dĩ nhiên không phải chúng ta cứ ngồi nhắm mắt và bỏ lơ hết mọi sự khác biệt xung quanh ta. Những khác biệt vẫn có đó. Tuy nhiên, chúng ta chỉ tu tập để không nhấn mạnh vào những khác biệt tương phản (của những sự sống, giữa người với người), và chỉ nhấn mạnh vào những yếu tố phổ quát, những điểm chung, tương đồng, tương sinh. Gợi ý các bước như sau:

Khi thiền sinh nhận biết một đối tượng giác quan, thiền sinh không nên nghĩ non đoán già về nó theo thói quen tự ngã thông thường. Thiền sinh nên xem xét chính cái quá trình nhận thức đó. Nên xem xét đối tượng đó kích thích giác quan và sự nhận thức như thế nào. Thiền sinh nên quan sát các cảm giác đang khởi sinh và các hành động tương ứng của tâm ngay sau đó. (Ngay khi nhận cảm giác, tâm lập tức phản ứng bằng hành vi của tâm). Kết quả là chúng ta ghi nhận được những thay đổi diễn ra trong tâm thức của mình. Trong khi quan sát tất cả những hiện tượng đó, thiền sinh phải ý thức rõ được tính phổ quát của đối tượng mình đang quan sát. Sự nhận thức ban đầu làm phát

sinh những cảm giác dễ chịu, khó chịu hoặc trung tính [HV: lạc thọ, khổ thọ, vô ký thọ]. Đó là một hiện tượng phổ biến. Nó xảy ra trong tâm của mình và cũng xảy ra trong tâm của những người khác. (Chẳng hạn mình thở thì người khác cũng thở như vậy. Thở là hành vi chung của mọi người). Theo sau những cảm giác khác nhau đó là những phản xạ khác nhau sẽ khởi sinh. Một người có thể cảm giác tham lam, ái dục, hoặc ghen tỵ. Một người có thể cảm giác sợ sệt, lo lắng, bất an, hoặc chán chường. Những phản xạ này là phổ biến. Chúng ta đơn giản ghi nhận chúng, rồi suy rộng thành tính chung. Chúng ta nên nhận ra rằng những phản ứng đó là phổ biến, là phản ứng thường tình con người, và có thể phát sinh trong tâm của bất cứ ai.

Thực hành cách so sánh kiểu này lúc đầu khiến ta có cảm giác như bị gượng ép hay giả tạo, nhưng cảm giác đó cũng là điều tự nhiên và thường tình như mọi phản ứng bình thường khác của chúng ta. Nó chỉ là chưa quen. Bằng cách thực hành, thói quen so sánh mới này sẽ thay thế cho thói tâm so sánh cố hữu chứa đầy cái '*tôi*' ích kỷ từ lâu của chúng ta. Và nhờ đó, chúng ta cảm thấy tự nhiên hơn về lâu về dài. Kết quả là chúng ta sẽ trở thành những con người đầy hiểu biết và vị tha. Chúng ta không còn thấy thất vọng hay bực mình vì những "thiếu sót" hay khiếm khuyết của người khác. Chúng ta tinh tiến đến sự hòa đồng với đời sống, với mọi người.

Chương 5

Thực Hành

Mặc dù có nhiều chủ đề (đề mục, đối tượng) của thiền, chúng tôi hết lòng khuyên bạn hãy bắt đầu tập trung sự chú tâm trọn vẹn liên tục vào "**Hơi Thở**" vào-ra của bạn để tập cho được một mức độ tập trung hay định tâm [định] căn bản trước. Nên nhớ ở đây không phải nhất thiết chúng ta thực hành những kỹ thuật thiền định để chứng đắc cho được những tầng thiền định cao sâu. Bạn đang học hành thiền quán và bạn chỉ cần một mức độ định tâm căn bản cần thiết mà thôi. Cái bạn cần là tu dưỡng sự "**chánh niệm**" để dẫn đến trí tuệ minh sát và trí tuệ để chứng ngộ sự thật *đúng như nó là*. Cái bạn cần là nhận biết rõ sự vận hành của guồng mấy thân-tâm một cách chính xác *đúng như nó là*. Cái bạn cần cần là loại bỏ tất cả những phiền não và khó khổ thuộc về tâm lý, để làm cho cuộc đời bạn thực sự bình an và hạnh phúc.

Tâm không thể nào được thanh lọc cho trong sạch nếu không nhìn thấy mọi sự vật hiện tượng *đúng như chúng là*. "**Nhìn thấy mọi sự đích thực như chúng là**" là một thuật ngữ hơi nặng nề, 'quá tải', và mơ hồ. Nhiều người mới bước vào thiền tập thường ấm ớ, phân vân, không biết nó có nghĩa là gì, bởi vì trong đời thường ai có đôi mắt sáng mà chẳng nhìn thấy rõ mọi sự vật. (Ai có mắt sáng bình thường cũng nhìn thấy người thân, xe cộ, mặt trời mặt trăng, sông nước, ruột gan, tim phổi...như chúng là. Vậy

cần gì phải có con *mắt thiền* hay sự *chú tâm chánh niệm* mới nhìn thấy sự vật đúng như chúng được?).

Khi chúng tôi dùng thuật ngữ này để chỉ trí tuệ đạt được nhờ vào thiền tập, ý chúng tôi muốn nói là chúng ta không nhìn mọi sự vật hiện tượng một cách bề ngoài bằng mắt thường của chúng ta, mà nhìn mọi sự vật hiện tượng bằng trí tuệ để *thấy được bản chất đích thực của chúng như chúng là*. Nhìn thấy bằng trí tuệ có nghĩa là nhìn thấy mọi sự vật hiện tượng trong cơ cấu phức hợp của thân-tâm chúng ta mà không đưa vào những định kiến hay thiên kiến (theo “thói tâm”) vốn xuất phát từ cái bản tâm tham, sân, si của chúng ta. Thông thường, khi chúng ta quan sát cơ chế thân-tâm của chúng ta, chúng ta thường có xu hướng che đậy hay làm ngơ những thứ khổ/khó chịu và nắm giữ những thứ sướng/dễ chịu. Bởi vì tâm của chúng ta thông thường bị điều khiển bởi tham, sân, si. Cái ‘tự ngã’, cái ‘ta’, cái ‘của ta’ hay bởi những ý kiến (chưa biết đúng sai) xen ngang vào giữa và tô thêm màu sắc cho thành kiến [tà kiến] của chúng ta.

Khi chúng ta quan sát những cảm giác thuộc thân một cách chánh niệm, chúng ta không nên nhầm lẫn chúng với sự tạo tác của tâm (tức ý nghĩ, ý hành, hay tâm hành), thực tế thì những cảm giác về thân có thể khởi sinh mà chẳng liên quan gì đến tâm cả.

Ví dụ, khi bạn đang ngồi thoải mái. Sau một hồi, có thể xuất hiện một số cảm giác khó chịu ở thắt lưng hay chân. Tâm lập tức ‘nếm’ được sự khó chịu đó và nó liền tạo ra

một số ý nghĩ [ý hành] xung quanh cái cảm giác đó. Ngay tại điểm đó, chúng ta cố không nhầm lẫn cái cảm giác với sự tạo tác đó [ý hành] của tâm; mà chúng ta nên tách riêng, cảm giác là cảm giác, và quan sát nó một cách chánh niệm. Cảm giác (thọ) là một trong bảy yếu tố phổ biến của tâm. Sáu yếu tố kia là sự chạm xúc (xúc), nhận thức (tưởng), sự tạo tác của tâm, ý nghĩ, hay ý hành (hành), định tâm (chánh định), nguồn lực sống (năng lượng), và sự chánh niệm (chánh niệm).

Vào lúc khác, chúng ta có thể có những cảm xúc khác, như là giận dỗi, sợ sệt, hay ái dục. Vậy chúng ta cần phải quan sát cảm xúc một cách chính xác như nó là, mà không can thiệp vào nó bằng bất kỳ thứ gì. Chỉ quan sát. Khi chúng ta gộp chung năm uẩn *sắc, thọ, tưởng, hành, thức* lại thành một, và coi tất cả chúng chỉ như là một cảm giác (thọ), thì chúng ta sẽ bị nhầm lẫn, bởi vì khi đó nguồn gốc của cảm giác bị che mờ. Nếu chúng ta chỉ liên tục chú ý đến một cảm giác (thọ) chung, chứ không tách riêng cảm giác (thọ) khỏi các uẩn khác, thì chúng ta rất khó nhận thấy được sự thật.

Chúng ta muốn có được trí tuệ minh sát để nếm trải tính vô thường của vạn vật, nhờ đó ta có thể vượt qua sự bất hạnh và ngu si của chúng ta. Như là:

(i) Nếu hiểu biết tường tận về sự bất hạnh thì sẽ vượt qua *tham* là nguyên nhân tạo ra bất hạnh.

(ii) Nếu hiểu biết tường tận về lẽ vô thường, thì sẽ vượt qua *sân* là nguyên nhân tạo ra phiền não. (Nếu biết mọi sự đều biến đổi vô thường, nay còn mai mất, rày đây mai đó,

sáng nắng chiều mưa, sinh diệt liên tục...thì đâu còn cố giận hờn, thù oán, sân si để làm gì nữa.)

(iii) Khi nhận biết tường tận về sự thật vô ngã thì sẽ vượt qua tình trạng vô minh và mê lầm vốn được tạo ra bởi cái 'tự ngã' ích kỷ của chúng ta.

Đi sâu hơn bằng trí tuệ, chúng ta bắt đầu nhìn tâm và thân một cách riêng biệt; sau khi hiểu rõ chúng một cách riêng biệt, ta sẽ thấy được sự kết nối tất yếu của chúng. Khi trí tuệ càng thêm sắc bén, chúng ta càng thấy rõ lẽ thật là tất cả năm tập hợp uẩn của thân-tâm cùng hợp tác nối kết với nhau; không có uẩn nào tồn tại một mình mà không có những uẩn khác. Chúng ta hiểu câu chuyện ẩn dụ nổi tiếng về một người có sức khỏe để đi nhưng bị mù và một người mắt sáng nhưng lại bệnh yếu đi không nỗi. Không ai có thể tự mình đi được. Nhưng khi người mù khỏe mạnh cõng người sáng mắt, thì họ có thể lên đường và đi được đến nơi mình muốn. (Người mù thì bước đi, người mắt sáng thì chỉ đường). Tương tự vậy, thân một mình không thể vận hành được. Cũng giống như một khúc gỗ, cơ thể cũng bị chi phối của luật vô thường, cũng sẽ đến lúc tàn hoại và chết đi. Còn tâm thì cũng không tự làm gì được một mình nếu không có thân hỗ trợ và phối hợp. Khi chúng ta quan sát cả thân và tâm một cách chánh niệm, chúng ta có thể nhận thấy chúng kết hợp vận hành với nhau một cách tuyệt vời như thế nào.

Nếu ngồi thiền một chỗ, chúng ta có thể đạt được một mức độ chánh niệm nào đó. Nếu chúng ta đến tham dự một khóa thiền tập trong vài ngày, hoặc vài tháng, để quán sát

những cảm giác (thọ), những nhận thức (tưởng), vô số những ý nghĩ (hành) và nhiều trạng thái khác nhau của tâm thức (thức), [tức năm uẩn], thì kết quả là chúng ta sẽ được tĩnh lặng và bình an. Thông thường thì chúng ta không có nhiều thời gian để ngồi suốt ở một chỗ để thiền. Vì vậy, chúng ta nên tìm cách áp dụng sự chú tâm chánh niệm vào trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta, nhờ đó chúng ta có thể tự chủ xử lý những sự việc ngẫu nhiên xảy ra, không thể thấy hay lường trước được.

Những gì chúng ta thấy hàng ngày là không thể dự đoán được. Bởi vì sao, bởi vì tất cả mọi sự việc đều xảy ra tùy theo những nguyên nhân và điều kiện [nhân duyên], chúng ta đang sống trong một thế giới có điều kiện [hữu vi] và luôn luôn biến đổi [vô thường]. Chánh niệm như là cái "túi cứu thương" chúng ta mang theo sẵn để sử dụng bất cứ khi nào cần thiết. Khi chúng ta gặp tình huống xấu làm chúng ta bực bội, phẫn nộ, nếu ta chịu khó chánh niệm dò xét tâm của mình, thì chúng ta sẽ phát hiện ra những sự thật đắng cay phũ phàng nằm bên trong chúng ta. Rằng chúng ta luôn ích kỷ (luôn vì cái 'ta' do ảo tưởng); chúng ta luôn tự kỷ (chỉ coi trọng cái 'ta'); chúng ta dính chấp vào tự ngã (vào cái 'ta' không có thực); chúng ta luôn tự tôn (chấp thủ vào ý kiến, quan niệm và suy nghĩ của 'ta'); chúng ta chỉ cho mình là đúng và người khác luôn luôn sai; chúng ta đầy định kiến; chúng ta đầy thiên vị, chủ quan; Và sau tất cả những điều đó, chúng thật sự cũng chẳng yêu quý gì bản thân mình. Sự phát hiện này, mặc dù nghe đắng cay và phũ phàng, chính là sự trải nghiệm (hay khám phá) có giá trị đền bù cho công sức tu tập của chúng ta. (Đó là một bước

tiến bộ, một thành quả mở đường). Về lâu về dài, chính sự khám phá này giúp chúng ta vượt ra khỏi những khổ đau về tâm lý và tinh thần từ trong cội rễ sâu thẳm của chúng.

Thực hành thiền chánh niệm là sự thực hành trung thực và chân thật 100% với chính bản thân mình. Khi chúng ta quan sát tâm và thân mình, chúng ta nhận thấy một số điều không được hay ho tốt đẹp gì. Và vì chúng ta không thích chúng, chúng ta luôn cố chối bỏ chúng. Những điều gì chúng ta không thích?. Chúng ta không muốn rời xa những gì mình yêu quý, những người mình yêu thương. Chúng ta không muốn thấy những thứ mình ghét, không muốn sống gần với người mình ghét. Chúng ta phân liệt không chỉ về con người, nơi chốn và vật chất vào danh sách 'thích và không thích' của mình, mà chúng ta cũng phân liệt cả những ý kiến, ý tưởng, niềm tin và quyết định vào hai danh sách đó. Chúng ta không thích những gì tự nhiên xảy đến cho chúng ta. Chẳng hạn, chúng ta không thích già đi, bị bệnh, bị yếu hay để lộ tuổi tác xế chiều, bởi vì chúng ta luôn mong muốn được trẻ hoài. Chúng ta không thích ai chỉ ra hay phê bình cái sai của mình, vì chúng ta luôn tự tôn bản thân mình. Chúng ta không thích ai thông minh hoặc khôn ngoan hơn mình, bởi vì chúng ta đang ngu si mê lầm về 'cái tôi' của mình. Đó chỉ là một số ít ví dụ về trải nghiệm của chúng ta, tất cả đều do ba thứ tam độc "tham, sân, si" kích tạo mà ra.

Khi tham, sân, si khởi sinh và biểu hiện trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta, chúng ta dùng sự chánh niệm để truy tìm để hiểu rõ căn cơ và cội rễ của chúng. Gốc rễ [căn]

của mỗi thứ tâm này nằm ngay bên trong chúng ta. Ví dụ, nếu chúng ta không có căn sân, không ai có thể làm cho ta tức giận được, bởi vì sao? Vì phải có căn sân thì căn sân đó mới phản ứng lại với những kích thích như hành động, lời nói, thái độ của người khác. Nếu chúng ta chánh niệm, chúng ta sẽ luôn sử dụng trí tuệ của mình để nhìn sâu vào bên trong tâm của ta. Nếu chúng ta không có căn sân, chúng ta chẳng hề hấn gì khi người khác chỉ trích hoặc chê bai những khuyết điểm hay điều xấu của chúng ta. Mà ngược lại, chúng ta cảm thấy cảm ơn những người đã chú ý và chỉ ra khuyết điểm, sai trái của ta. Chúng ta phải thật khôn ngoan và chánh niệm để cảm ơn những người đã góp ý và đã chỉ thẳng ra những sai lầm, sai trái của chúng ta. Và nhờ có như vậy chúng ta mới chú tâm sửa đổi và luôn đi theo hướng tiến bộ để làm cho bản thân mình tốt đẹp hơn. Bình thường, tất cả chúng ta đều không tự thấy rõ mình, (giống như người đánh cờ thường không sáng suốt bằng người đứng xem). Người khác là tấm gương để chúng ta *khôn khéo* nhìn vào và thấy được sai sót hay lỗi lầm của mình. Chúng ta nên cảm ơn những người góp ý hay chỉ trích chúng ta, họ giống như những người đào bới và để lộ ra kho báu hay viên ngọc chôn bên trong ta mà chúng ta chưa từng để ý đến. Vì chỉ khi nào mình thấy được khuyết điểm và sai trái của mình, thì mình mới có cơ hội tu sửa và cải thiện chúng. (Vì nếu không nhận ra được khuyết điểm hay sai trái, thì sửa đổi cái gì?). Tu sửa và cải thiện bản thân là con đường chắc chắn và duy nhất để đi đến sự hoàn thiện, là mục tiêu của chúng ta trong cuộc đời. Chỉ có cách cải thiện những khuyết điểm sai lầm thì chúng ta mới có thể tu dưỡng và phát huy những phẩm chất cao đẹp và

thánh thiện vốn đang nằm sâu dưới tiềm thức của tâm.[11] Trước khi chúng ta khắc phục những khuyết điểm sai lầm, chúng ta phải biết rõ chúng là gì. (Không biết chúng là gì thì chúng ta khắc phục cái gì?.)

Nếu chúng ta bị bệnh, chúng ta phải tìm cho ra nguyên nhân bệnh. Rồi sau đó chúng ta mới trị bệnh. Chỉ có như vậy chúng ta mới trị được căn bệnh đó. Nếu chúng ta giả vờ như không có bệnh, mặc dù chúng ta thật sự đang chịu đau bệnh, chúng ta sẽ chẳng bao giờ trị được bệnh. Tương tự vậy, nếu chúng ta nghĩ rằng mình không bị những khuyết điểm, chúng ta chẳng bao giờ phát quang được con đường đạo để chúng ta bước đi. Nếu chúng ta mù quáng, không thấy được những khuyết điểm của mình, chúng ta cần có người khác giúp đỡ, góp ý, chỉ ra cho chúng ta. Khi có những ai chỉ ra khuyết điểm hay thói tật của mình, chúng ta nên biết ơn họ. Ngài Xá-Lợi-Phất (*Sariputta*) đã từng nói rằng: "*Ngay cả khi một Sa-di bảy tuổi chỉ ra được những cái sai của tôi, tôi sẽ chấp nhận với lòng tôn trọng cao nhất dành cho cháu ấy*". Ngài Xá-Lợi-Phất là một bậc thánh A-la-hán, luôn luôn chánh niệm một trăm phần trăm và không còn sai trái hay tội lỗi gì. Nhưng vì ngài cũng không còn lòng tự ngã hay tự đại, nên ngài luôn giữ được phẩm hạnh bậc thánh thanh tịnh vô nhiễm của mình. Dù cho chúng ta không phải là một bậc A-la-hán, chúng ta cũng nên quyết tâm noi theo tấm gương của ngài, bởi vì

[11] Tiềm thức hay tàng thức là thức còn đang ở dạng tiềm năng, dạng tiềm tàng nằm bên dưới phần vô thức của tâm, chưa gặp đủ điều kiện hay trợ duyên để trở thành thức trên phần ý thức của tâm. Thức, hay tổng các loại thức, thì hàm chứa và mang nghiệp đi về cảnh giới tái sinh mới sau khi một người chết đi. Tâm gồm hai phần: phần vô thức và phần ý thức.

chúng cũng đang bắt đầu bước đi trên cùng con đường đạo và mang cùng một ý chí và mục tiêu tìm ra sự giải thoát như những bậc A-la-hán đã làm được.

Dĩ nhiên, người chỉ ra cái sai của ta không nhất thiết phải là người toàn thiện hay bậc thánh. Họ chỉ ra được cái sai của ta chỉ vì họ thấy được điều đó. Ngược lại, ta cũng có thể thấy được cái sai của người đó và chỉ ra cho người đó thấy. (Ví dụ, người đứng ngoài có thể không giỏi hơn hai người đang đánh cờ, nhưng anh ta có thể nhìn thấy những nước cờ sai của người đang đánh. Người ngoài cuộc thường nhìn thấy vấn đề một cách khách quan và sáng suốt hơn người trong cuộc. Sự thật cũng thật mỉa mai là người đời thường có thói quen là nhìn thấy cái sai của người khác chứ không nhìn thấy cái sai của mình!.)

Việc góp ý sửa sai và việc phản ứng lại điều đó cũng nên được thực hành một cách thận trọng và đầy tâm chánh niệm. Nếu một người không có tâm chánh niệm và lại dùng lời lẽ khó nghe, thì khi chỉ ra khuyết điểm của người khác, người đó có thể làm tổn thương người bị góp ý. Ai mà góp ý phê bình hay chê bai khuyết điểm của người khác vì lòng thù ghét hay ganh ghét, thì anh ta chẳng bao giờ chánh niệm và không thể hiện được điều gì tốt đẹp. Người nghe cảm thấy bị xúc phạm khi nghe những lời chỉ trích khó nghe đó, thì cũng chẳng còn chú tâm chánh niệm gì để nghe những lời góp ý đó. Chánh niệm cả hai chiều nói và nghe. Chúng ta nên tập cách nói một cách chánh niệm và lắng nghe một cách chánh niệm, điều đó mang lại lợi ích hai chiều cho ta và lợi ích hai chiều cho người. Khi

chúng ta nghe và nói một cách chánh niệm, tâm chúng ta không còn dính tham, sân, si và ích kỷ.

Mục Tiêu Của Chúng Ta

Là người hành thiền hay tu thiền, chúng ta phải có mục tiêu, vì nếu không có mục tiêu, chúng ta chẳng khác nào mò mẫm một cách mù lòa trong bóng đêm, ai chỉ sao làm vậy, ai bày sao thiền theo vậy. Phải chắc là có mục tiêu trong bất kỳ việc gì chúng ta làm một cách có ý thức và có ý chí. Người tu Thiền Minh Sát không mang mục tiêu là được giác ngộ trước người khác, hoặc để có được nhiều năng lực, hoặc để có được nhiều lợi lạc hơn người khác; bởi vì người tu thiền không đua tranh với người khác về vấn đề chánh niệm.

Mục tiêu tu tập của chúng ta là cố gắng hoàn thiện những phẩm chất thánh thiện và lành mạnh đang tiềm ẩn bên dưới phần vô thức [tiềm thức, tàng thức] của tâm. Mục tiêu này bao gồm năm (5) yếu tố:

- *thanh lọc tâm,*
- *vượt qua sầu não và phiền muộn,*
- *vượt qua đau đớn và đau buồn,*
- *bước đi trên con đường chánh đạo dẫn đến sự bình an vĩnh cửu, và*
- *chứng ngộ được niềm hạnh phúc nhờ bước đi theo con đường đạo đó.*

Thực Hành

Khi bạn ngồi thiền, cố đừng thay đổi tư thế ngồi cho đến hết thời gian mà bạn đã dự định ngồi từ ban đầu. Ví dụ, trước khi ngồi thiền, bạn dự định sẽ ngồi trong 30 phút, vậy thì cố đừng cử động hay thay đổi tư thế ngồi trong suốt 30 phút đó. Giả sử bạn sẽ cử động và thay đổi tư thế ngồi ban đầu vì cảm thấy khó chịu ở đâu đó. Tuy nhiên tư thế mới cũng sẽ dẫn đến sự khó chịu mới, và rồi bạn lại tiếp tục cử động thay đổi tư thế ngồi nữa. Cứ như vậy thì bạn cứ liên tục cử động và thay đổi tư thế ngồi trong suốt thời gian ngồi thiền. Như vậy thì bạn khó mà tập trung (định) tâm ở mức độ sâu sắc cần có. Vì vậy, hãy cố gắng đừng cử động thay đổi tư thế ngồi, cho dù có đau đớn hay khó chịu đến mức nào.

Để tránh thay đổi tư thế ngồi thiền, bạn nên quyết định mình sẽ ngồi thiền trong bao lâu, trước khi ngồi thiền. Nếu bạn chưa bao giờ thiền, lần đầu tiên bạn chỉ cần ngồi yên bất động không quá 20 phút. Sau đó tập dần dần thì bạn có thể tăng thời gian ngồi thiền của mình. Thứ nhất, thời gian ngồi thiền được nhiều hay ít là tùy theo bạn rảnh rỗi và dành cho việc thiền bao nhiêu lâu trong ngày đó. Và thứ hai, thời gian ngồi thiền được bao lâu cũng tùy thuộc vào bạn ngồi bất động được bao lâu trước khi cảm thấy cơ thể khó chịu hay đau nhức đến mức không còn chịu được.

Chúng ta cũng không nên áp đặt một quãng thời gian biểu để đạt (chứng đắc) mục tiêu tu thiền của mình. Vì sao? Vì sự chứng đắc của chúng ta là phụ thuộc vào cách

chúng ta tiến bộ trong việc tu tập, dựa vào sự hiểu biết và phát triển các căn tâm linh của chúng ta. Chúng ta phải thực hành một cách nhiệt thành và chánh niệm hướng về mục tiêu tu hành chứ không cần phải 'khoán' bao nhiêu thời gian để tu hành và đạt đạo. (Không cần phải đặt ra hay thề nguyền là mình phải tu chứng trong vòng 2 năm hay 20 năm gì gì đó). Khi nào chúng ta chứng ngộ, lúc đó tự sẽ đến. Tất cả những gì chúng ta cần làm là thiền tập đúng đắn. Cứ làm vậy là chính là sự chuẩn bị cho đến ngày chứng ngộ và giải thoát đó.

Sau khi ngồi yên lặng, nhắm mắt lại. Tâm chúng ta cũng giống như kiểu một ly nước bùn vậy. Nếu bạn để yên ly nước càng lâu, bùn trong nước sẽ càng lắng xuống. Cũng như vậy, nếu bạn giữ thân tâm yên lặng, tập trung sự chú tâm hoàn toàn và không gián đoạn vào đề mục (đối tượng) bạn đang thiền, tâm bạn sẽ lắng xuống và bạn bắt đầu nếm trải được niềm hạnh phúc hỷ lạc của thiền.

Để tu chứng được điều đó, bạn cần nên giữ cho tâm có mặt trong khoảng khắc hiện tại. Khoảng khắc hiện tại luôn luôn *đang* thay đổi rất nhanh, nên nếu lâu lâu nhảy vô quan sát thì sẽ không thể nào nhận thấy được sự tồn tại của nó. (Tức là sự chú tâm quan sát phải hoàn toàn và liên tục). Mỗi khoảng khắc là một khoảng khắc của nhiều sự kiện, và không có khoảng khắc nào trôi qua mà không có một sự kiện xảy ra. Vì vậy, cái khoảng khắc hay giây phút chúng ta cố gắng chú tâm hoàn toàn chính là khoảng khắc hiện tại. Tâm chúng ta lướt qua chuỗi các sự kiện giống như chuỗi hình ảnh chạy qua một máy chiếu phim. Có những

hình ảnh đến từ những trải nghiệm quá khứ, và có những hình ảnh là những tưởng tượng về những thứ chúng ta định làm trong tương lai, (ví dụ: ta đang nghĩ đến việc ta sắp bước đến tủ lấy cái áo, hoặc nghĩ đến sự sẽ nói gì đó với ông A).

Tâm không bao giờ được tập trung nếu không có đối tượng của tâm. (Không có đối tượng thì tập trung vào cái gì?). Vì vậy, chúng ta phải đưa cho tâm một đối tượng luôn luôn có mặt trong từng mỗi khoảng khắc hiện tại. Cái mà chắc chắn luôn có mặt trong từng mỗi khoảng khắc hiện tại của chúng ta là **hơi thở**. Tâm chúng ta không cần phải cố sức để tìm ra hơi thở, bởi vì hơi thở đi vào và đi ra đầu mũi trong từng mỗi khoảng khắc. Khi sự thực hành thiền quán của chúng ta được diễn ra trong từng mỗi phút giây tỉnh thức, thì tâm chúng ta sẽ dễ dàng tập trung vào hơi thở, bởi vì hơi thở thì dễ thấy và đều đặn và liên tục hơn bất kỳ đối tượng nào.

Sau khi ngồi xuống theo cách đã nói trên và chia sẻ tâm từ với mọi người (hay những chúng sinh xung quanh nơi ngồi thiền), hãy hít vào thở ra 3 hơi thở thật sâu. Sau khi đã thở sâu 3 lần, thở bình thường lại, để cho hơi thở tự nhiên ra vào, không cố thở, hãy để hơi thở thở theo cách tự nhiên của nó và bắt đầu chú tâm vào nơi chóp mũi. Chỉ đơn giản quan sát cảm giác của hơi thở đi vào đi ra. Khoảng khắc *ngay khi* hơi thở vào kết thúc và trước khi hơi thở ra bắt đầu là một khoảng "*ngưng*" ngắn. Nhận biết nó và nhận biết sự bắt đầu thở ra. Khi hơi thở ra kết thúc, lại có một khoảng "*ngưng*" khác trước khi hơi thở vào bắt đầu. Nhận

biết luôn khoảng "*ngưng*" này. Có nghĩa là có 2 khoảng ngưng của hơi thở: Một là khoảng ngưng khi kết thúc hơi thở vào, và hai là khoảng ngưng khi kết thúc hơi thở ra. Hai khoảng ngưng này xảy ra trong một khoảng khắc rất ngắn ngủi như vậy, nên có thể bạn không ý thức được chúng. Nhưng nếu bạn chú tâm chánh niệm thì bạn có thể nhận biết được chúng.

Đừng đặt ngôn từ hay khái niệm cho bất cứ thao tác nào. Chỉ cần nhận biết hơi thở-vào và hơi thở-ra mà không cần phải nói hay nói thầm "Tôi thở vào", hay "Tôi thở ra"[12]. Khi bạn đang chú tâm vào hơi thở thì không được để ý đến bất kỳ thứ nào khác như ý nghĩ, ký ức, âm thanh, mùi hương, mùi vị..., và chỉ tập trung sự chú tâm hoàn toàn vào hơi thở mà thôi, không thứ gì khác ngoài hơi thở.

Khi bắt đầu, những hơi thở-vào và hơi thở-ra thường rất ngắn, bởi vì lúc đầu thân tâm chưa được bình lặng và thư giãn. Chú tâm nhận biết cảm giác của từng "hơi-thở-vào-ngắn" và "hơi-thở-ra-ngắn" mà không cần phải nói hay nói thầm "thở vào ngắn" hay "thở ra ngắn". Khi bạn tiếp tục nhận biết cảm giác của hơi-thở-vào-ngắn và hơi-thở-ra-ngắn, thân và tâm của bạn sẽ trở nên tương đối bình lặng.

---

[12] Điều này nghe rất đơn giản, nhưng không phải dễ cho những người mới tập thiền. Tâm của ta thường 'đọc' khái niệm, lý thuyết, bài bản, các bước... về sự thực hành!. Ta hay bị ám ảnh về bài vở, về các bước thực hành mà ta đã học hay đọc qua lý thuyết!. Đôi khi, ta phải phát khóc lên vì sự ám ảnh lý thuyết, nhớ bài...làm ta không thể tập trung vào hơi thở một cách hoàn toàn, thậm chí không được một chút nào.

Rồi sau đó hơi thở sẽ trở nên dài hơn. Chú tâm nhận biết cảm giác của từng "hơi-thở-vào-dài" và "hơi-thở-ra-dài" mà không cần phải nói hay nói thầm "thở vào dài", hay "thở ra dài". Sau đó chú tâm vào toàn bộ quá trình hơi thở từ đầu đến cuối.

Cuối cùng hơi thở sẽ trở nên vi tế. Thân và tâm sẽ trở nên bình lặng hơn trước đó. Ghi nhận cảm giác tĩnh lặng và bình an này của hơi thở.

Làm Gì Khi Tâm Bị Xao Lãng?

Trong khi chúng ta cố gắng tìm cách giữ cho tâm luôn dán vào hơi thở, tâm có thể lăng xăng xao lãng ở nơi khác. Tâm có thể lăng xăng về những chuyện quá khứ, ví dụ như trong chớp mắt bạn thấy mình nghĩ đến những nơi mình đã đến, những người mình đã gặp, những người bạn lâu ngày chưa gặp lại, một quyển sách bạn đã đọc từ ngày xưa, mùi vị món ăn bạn ăn hôm qua...Sau khi nhận ra tâm của mình không còn chú tâm vào hơi thở nữa, bạn lập tức hướng sự chú tâm trở lại vào hơi thở, và giữ tâm ở đó. (Người khác thường nói là "mang tâm trở lại hơi thở" hay "hướng tâm chánh niệm vào lại hơi thở").

Tuy nhiên, chỉ sau chốc lát, hay thậm chí một hay vài giây, tâm bạn lại lăng xăng xao lãng khỏi hơi thở: Bạn chợt thấy mình đang nghĩ đến việc trả tiền hóa đơn điện nước, nợ nần hàng tháng, nghĩ đến việc sẽ gọi điện thoại hay viết thư cho ai về việc gì đó, nghĩ đến việc giặt quần áo, đi chợ

mua thức ăn, nghĩ đến việc đi dự tiệc đám cưới tối nay, nghĩ đến mấy ngày nghỉ lễ sắp tới sẽ đi đâu...và vân vân – bất kỳ chuyện gì, thứ gì, điều gì mà bạn thường có thể chợt nghĩ tới vào bất cứ lúc nào trong đời sống thường nhật. Ngay khi bạn nhận ra bạn không còn tập trung vào hơi thở, lập tức mang tâm về lại hơi thở một cách chánh niệm. (Mục đích là phải luôn hướng tâm chánh niệm vào hơi thở một cách hoàn toàn, liên tục và không gián đoạn).

Sau đây là một số gợi ý giúp bạn có được tập trung (định) cần thiết cho việc thực hành chánh niệm.

1. Đếm hơi thở

Trong trường hợp tâm tập trung như vậy, việc đếm hơi thở có thể giúp. Mục đích của việc đếm hơi thở là tập trung tâm vào hơi thở. Một khi tâm đã được tập trung vào hơi thở thì ngừng đếm. Đây là một công cụ để tạo được sự định tâm. Khi đếm là đếm trong tâm. Đếm thầm trong tâm chứ không phải đếm bằng miệng hay tạo bất cứ âm thanh đếm nào. Sau đây là một số cách để đếm hơi thở:

(a) Khi thở vào, đếm "một, một, một..." đến khi phổi đầy dưỡng khí. Khi thở ra, đếm "hai, hai, hai..." đến khi phổi trống không còn. Rồi tiếp tục khi thở vào, lại đếm "ba, ba, ba..." đến khi phổi đầy dưỡng khí. Và khi thở ra đếm "bốn, bốn, bốn..." đến khi phổi trống không.

Tiếp tục đếm như vậy đến mười, và cứ lặp lại càng nhiều lần càng tốt để giữ cho tâm tập trung vào hơi thở.

(b) Phương pháp thứ hai để đếm hơi thở là đếm nhanh cho đến mười. Trong khi đếm "một, hai, ba, bốn, năm, sáu, bảy, tám, chín, mười" thở vào. Và trong khi đếm "một, hai, ba, bốn, năm, sáu, bảy, tám, chín, mười" thở ra. Có nghĩa là trong một nhịp thở vào, ta đếm từ một đến mười, và trong một nhịp thở ra, ta đếm từ đếm từ một đến mười.

Tiếp tục đếm như vậy, và cứ lặp lại càng nhiều lần càng tốt để giữ cho tâm tập trung vào hơi thở.

(c) Phương pháp thứ ba là đếm nối tiếp tăng dần từ một đến năm..., rồi đến mười. Nghĩa là đếm "một, hai, ba, bốn, năm" (chỉ đến năm) khi thở vào, và đếm "một, hai, ba, bốn, năm, sáu" (chỉ đến sáu). Rồi bắt đầu đếm "một, hai, ba, bốn, năm, sáu, bảy" (chỉ đến bảy) khi thở vào, và đếm "một, hai, ba, bốn, năm, sáu, bảy, tám" (chỉ đến tám) khi thở ra. Đếm theo cách như vậy cho đến chín khi thở vào, và đếm cho đến mười khi thở ra.

Tiếp tục đếm như vậy đến mười, và cứ lặp lại càng nhiều lần càng tốt để giữ cho tâm tập trung vào hơi thở.

(d) Phương pháp thứ tư là thở hơi thở dài. Khi phổi đầy dưỡng khí, đếm thầm đếm "một", và thở ra hết đến khi phổi trống không. Tiếp tục thở vào, khi phổi đầy dưỡng khí, đếm thầm đếm "hai", và thở ra hết đến khi phổi trống không. Tiếp tục thở hơi vào dài và đếm "ba" và thở hết ra như trước đó. Tiếp tục cách đếm như vậy, khi phổi đầy

dưỡng khí, đếm thầm "bốn". Đếm theo cách này cho đến mười.

Sau đó, đếm ngược từ mười cho đến một, theo cách y vậy.

(e) Phương pháp thứ năm là nhập hơi thở-vào và hơi thở-ra thành một. Thở ra khi phổi đã trống không, thầm đếm "một". Lần này là ta đếm cả hơi thở vào và hơi thở ra là một. Lặp lại: thở vào, thở ra, đếm "hai". Đếm theo cách này cho đến năm và lặp lại từ năm cho đến một.

Tiếp tục lặp lại cách đếm theo phương pháp này cho đến khi hơi thở trở nên nhẹ nhàng, tinh tế và êm dịu.

Nên nhớ rằng bạn không phải cứ đếm liên tục mọi lúc. Đến khi nào bạn thấy tâm mình được cố định ở đầu chóp mũi, nơi tiếp xúc với hơi thở-vào hơi thở-ra và bạn bắt đầu cảm thấy hơi thở mình đã không còn thô, đã nhẹ nhàng, tinh tế và êm dịu đến nỗi bạn còn nhận biết rõ được hơi thở-vào và hơi thở-ra, thì đến lúc này bạn ngừng đếm.

Phương cách đếm hơi thở chỉ được dùng để luyện cho tâm tập trung vào một điểm (cho tâm khỏi bị lăng xăng xao lãng).

2. Nối liền

Sau khi thở vào không nên chờ nhận biết khoảng khắc "*ngưng*" ngắn trước khi thở ra, mà nối liền hơi thở-vào và

hơi thở-ra (thành một mạch luôn), như vậy bạn sẽ nhận biết được cả hơi thở vào và hơi thở ra như là một hơi thở.

3. Cố định tâm

Sau khi nối liền hơi thở-vào và hơi thở-ra, cố định tâm của mình vào điểm đó, nơi mà hơi thở vào và hơi thở ra tiếp nối nhau. Thở vào và thở ra liền nhau như một hơi thở đi-vào và đi-ra tiếp xúc [chạm] ngay đầu chóp mũi.

4. Tập trung tâm giống như người thợ mộc

Một thợ mộc kẻ một đường thẳng trên tấm ván mà ông ta muốn cưa. Sau đó ông ta cưa tấm ván bằng cưa tay thẳng đúng theo đường thẳng mà ông đã kẻ. Ông ta không nhìn vào hàng răng lưỡi cưa ra vào hay lên xuống tấm ván. Mà ông ta chỉ chú tâm hoàn toàn vào cái đường kẻ, vì vậy ông ta có thể cưa tấm ván thẳng. Tương tự vậy, bạn phải giữ tâm mình trực chỉ vào điểm mà bạn cảm nhận được hơi thở ra vào hai lỗ mũi—đó là chóp mũi [chỗ giữa hai lỗ mũi].

5. Tâm quan sát như một người gác cổng

Một người gác cổng không để ý hay can thiệp gì đến những người ra vào cổng. Người gác cổng chỉ đơn thuần là nhận biết từng mỗi người đi vào và đi ra cổng mà thôi. Tương tự như vậy, khi bạn tập trung bạn không nên để ý hay can thiệp vào những chi tiết của những gì bạn trải nghiệm hay nhận biết. Chỉ đơn thuần nhận biết cái cảm

giác về hơi thở vào và hơi thở ra tại ngay chóp mũi ngay khi nó đi vào và đi ra.

Khi bạn tiếp tục thực hành, thân và tâm bạn sẽ trở nên thật nhẹ nhàng đến nỗi bạn cảm giác như bạn đang trôi bồng bềnh trên sông nước hay trên không trung. Bạn thậm chí cảm thấy như thân mình bung nhảy lên trời cao. Khi những hơi thở vào-ra không còn thô tế, hơi thở sẽ trở nên vi tế và tinh tế. (Ban đầu hơi thở rất thô sơ: nặng nhẹ, nhanh chậm, ngắn dài khác nhau. Sau khi tâm chú tâm trọn vẹn và không gián đoạn vào hơi thở, thì đến lúc nào đó hơi thở sẽ trở nên nhẹ nhàng, đều đặn và vi tế). *Chính cái hơi thở vi tế này mới là đối tượng mục tiêu của tâm*. Đây là dấu hiệu của "định". Đầu tiên, đối tượng-dấu hiệu [tức là hơi thở vi tế] xuất hiện, và sau đó nó sẽ được thay thế bởi đối tượng-dấu hiệu vi tế hơn và vi tế hơn. Sự vi tế của dấu hiệu [tướng] có thể được so sánh với tiếng chuông. Khi chuông được đánh bằng cái dùi cui lớn, chúng ta nghe âm thanh rền rền, thô tế trước. Khi âm thanh càng giảm dần, tiếng chuông càng thêm vi tế, ngân vang, nhẹ nhàng. Cũng giống như vậy, hơi thở vào ra ban đầu rất thô tế, ngắn dài, nặng nhẹ, mang dấu hiệu thô tế. Nhưng nếu bạn tập trung sự chú tâm vào nó, thì dấu hiệu đó sẽ trở nên vi tế. Nhưng thức thì vẫn đang hoàn toàn cố định nơi chóp mũi. Những đối tượng thiền quán khác trở nên rõ rệt và rõ rệt hơn khi dấu hiệu phát triển hơn. Nhưng hơi thở thì trở nên vi tế hơn và vi tế hơn khi dấu hiệu phát triển.

Bởi vì tính chất vi tế này, bạn có thể không còn nhận biết sự có mặt của hơi thở của mình nữa. Đừng vội lo lắng

vì nghĩ rằng mình bị mất hơi thở hoặc nghĩ rằng việc thiền của mình chẳng mang lại điều gì hữu ích. Đừng lo lắng như vậy. Hãy chánh niệm và quyết tâm mang cảm nhận hơi thở về lại nơi bên trong chóp mũi. Lúc này là lúc bạn cần phải thực hành một cách quyết tâm hơn để giữ thăng bằng các năng lực tinh tấn, lòng tin, sự chánh niệm, sự định tâm và trí tuệ. [HV: tấn, tín, niệm, định, tuệ].

Ví Dụ Về Người Nông Phu

Giả sử có một nông phu dùng trâu để cày ruộng cho mình. Vào lúc nghỉ trưa, người nông phu thả trâu ăn cỏ và nằm ngủ dưới bóng cây. Khi thức dậy, ông không thấy trâu của mình đâu. Nhưng ông không lo ngại gì mà chỉ đơn giản đi ra phía mấy ao nước, những con trâu đang ở đó ngâm mình và uống nước dưới sức nóng của trưa hè nhiệt đới. Không khó khăn gì, người nông phu dắt trâu trở lại nài vào ách và bắt đầu cày ruộng tiếp vào buổi chiều.

Cũng như vậy, khi bạn tiếp tục thực hành, hơi thở của bạn sẽ càng thêm tinh tế và vi tế đến nỗi bạn không còn cảm giác được hơi thở vào ra của mình nữa. Khi điều này xảy ra, đừng lo lắng gì cả. Không phải không còn hơi thở đâu. Không phải hết thở hay tắt thở đâu. Hơi thở vẫn còn nguyên ở đó như trước—ở ngay nơi chóp mũi. Thở nhanh vài hơi thở thì bạn sẽ thấy lại cảm nhận về hơi thở vào ra ngay tại đó. Tiếp tục chú tâm trọn vẹn vào cảm giác của hơi thở vào ra ở ngay chóp mũi.

Khi bạn giữ được tâm tập trung vào ngay chóp mũi, bạn có thể nhận thấy được dấu hiệu tiến bộ về thiền của bạn. Bạn cảm giác được một cảm nhận dễ chịu với dấu hiệu đó. Mỗi thiền sinh cảm nhận dấu hiệu đó một cách khác nhau. Nó có thể như là một vì sao, một cái chốt được gọt khắc từ gỗ lõi cây, một sợi dây dài, một tràng hoa, một làn khói, một màn nhện, một làn mây trắng, một bông sen, một mặt trăng hay một mặt trời.

Ban đầu bạn tập thiền bằng cách lấy hơi thở-vào và hơi thở-ra làm những đối tượng để thiền. Giờ thì bạn có thêm dấu hiệu đó để làm đối tượng thứ ba để thiền. Khi bạn tập trung chú tâm vào đối tượng thứ ba này, thì tâm của bạn sẽ đạt đến mức độ tập trung [đạt định] đủ để thực hành thiền quán Minh Sát. Dấu hiệu này có mặt một cách rõ ràng ở ngay chóp mũi. Phải nắm bắt được nó, điều khiển được nó để bất cứ khi nào bạn cần có nó thì nó phải có mặt ngay ở đó, ở ngay chóp mũi. Hãy hợp nhất tâm với dấu hiệu đó đang có mặt trong khoảng khắc hiện tại và để tâm trôi qua với từng khoảng khắc nối tiếp nhau. Vì bạn chú tâm hoàn toàn không gián đoạn vào dấu hiệu đó, nên bạn có thể thấy được bản thân dấu hiệu đó luôn luôn đang thay đổi trong từng mỗi khoảng khắc [trong từng sát-na]. Chú tâm theo từng khoảng khắc thay đổi đó. Thêm nữa, bạn cũng ghi nhận được rằng tâm chỉ có thể tập trung [định] được ngay trong khoảng khắc hiện tại mà thôi. Sự hợp nhất của tâm vào khoảng khắc [sát-na] hiện tại được gọi "*định nhất thời*" [định sát-na, hay sát-na định]. Khi những khoảng khắc [sát-na] nối tiếp trôi qua liên tục, tâm cũng theo sát những sát-na đó trôi qua. Tâm thay đổi theo chúng, xuất hiện và biến

mất (sinh diệt) theo chúng, mà không dính chấp vào chúng. Nếu ta cố chặn tâm ngừng lại tại một thời khắc nào đó, thì điều đó sẽ gây khó chịu cho ta bởi vì tâm thì không thể bị chặn nhanh như vậy. Ngay sau cái khoảng khắc [sát-na] hiện tại thì tâm phải luôn theo, phải luôn chạy theo cái đang diễn ra trong sát-na kế tiếp. Vì cái khoảng khắc hiện tại luôn có thể tìm thấy trong bất kỳ khoảng khắc nào, cho nên mỗi khoảng khắc tỉnh thức của chúng ta có thể đều là một "định nhất thời" [sát-na định—tức là một khoảng khắc mà tâm ta được định].

Để hợp nhất tâm mình vào khoảng khắc hiện tại, chúng ta phải tìm ra cái đang diễn ra trong khoảng khắc hiện tại. Tuy nhiên, ta không thể nào tập trung tâm mình vào từng mỗi sát-na thay đổi nếu không có được một mức độ định tâm nào đó để theo kịp với từng khoảng khắc đến đi, sinh diệt như vậy. Một khi bạn đã đạt được mức độ định tâm cần thiết đó, bạn có thể dùng nó để hướng sự chú tâm chánh niệm của mình vào bất cứ thứ gì bạn trải nghiệm—ví dụ như là sự phồng lên và xẹp xuống của bụng, sự phồng lên và xẹp xuống của lồng ngực, sự lên cao và hạ xuống của từng cảm giác, hay sự lên và xuống của từng hơi thở, ý nghĩ...và bất kỳ sự lên xuống, còn mất và sinh diệt nào khác.

Để triển khai, để tiến bộ trong thiền quán thì bạn cần phải tập dượt, phải có được loại "định nhất thời" [định sát-na]. Đó là tất cả những gì bạn cần để thực hành thiền quán chánh niệm, (vì sao?), vì mọi thứ bạn thật sự trải nghiệm chỉ sống trong một đơn vị khoảng khắc hiện tại. Khi bạn

hướng cái tâm đang tập trung [định] vào những biến đổi *đang* diễn ra trong thân và tâm của bạn, bạn sẽ nhận thấy được rằng hơi thở của bạn là phần thuộc vật chất (thuộc thân); và cảm giác về hơi thở, ý thức về cảm giác [thọ] và ý thức về dấu hiệu thiền [hình tướng, *nimitta*] là những phần thuộc tâm linh (thuộc tâm). Khi ý nghĩ nào khởi sinh, cũng cần nhận biết nó luôn. Trong tất cả mọi sự diễn ra, bạn chỉ cần nhận biết rõ tính chất vô thường, bất toại nguyện (khổ) và vô ngã của tất cả mọi sự vật, của mọi pháp, cho dù chúng thuộc về thân hay tâm.

Đến khi sự chánh niệm của bạn đã phát triển, những bản tính hay ‘thói tâm’ của bạn như: tính bất mãn với đổi thay, tính ghét bỏ những điều khó chịu và khổ cực, tính tham muốn những thứ dễ chịu và sung sướng, và sự thể hiện của cái ‘ta’ [tự ngã] sẽ được thay thế bằng trí tuệ hiểu biết sâu sắc nhìn thấy được bản chất vô thường, bất toại nguyện (khổ) và vô ngã trong tất cả mọi pháp. Sự hiểu biết hay chánh tri kiến về thực tại mà bạn trải nghiệm được sẽ giúp bạn củng cố thêm thái độ tĩnh lặng, an bình và chín chắn về cuộc sống của mình. Bạn sẽ thấy được rằng những thứ trước đây bạn cho là thường hằng, bất biến thì thật ra là vô thường, biến đổi liên tục trong từng giây phút, nhanh đến nỗi tâm thức của bạn còn không theo kịp, còn không nhận biết kịp. Bây giờ thì nhờ sự chuyển hóa như vậy, bạn có khả năng nhận biết được nhiều sự biến đổi đó. Bạn sẽ nhận thấy sự tinh vi của tính vô thường và sự tinh vi của tính vô ngã. Trí tuệ này sẽ chỉ ra con đường cho bạn đi đến sự bình an, hạnh phúc, và giúp cho bạn có thêm trí tuệ để

đối diện với những khó khăn phiền não trong đời sống hàng ngày của chúng ta.

Khi tâm được hợp nhất với hơi thở trôi chảy liên tục không ngừng, thì tự nhiên ta có thể trụ tâm vào giây phút hiện tại. Ta có thể nhận biết được cảm giác sinh ra từ sự tiếp xúc của hơi thở ở nơi chóp mũi. Hơi thở thuộc yếu tố đất, và mũi thuộc thân cũng thuộc yếu tố đất[13]. Khi yếu tố đất trong hơi thở vào và ra tiếp xúc với yếu tố đất của hai mũi của ta, tâm cảm giác được luồng hơi vào và ra. Cảm giác ấm sinh ra ở hai mũi hay ở bất kỳ bộ phận nào của cơ thể do việc tiếp xúc của yếu tố nhiệt (lửa) được tạo ra bởi quá trình thở. Cảm giác về tính vô thường của hơi thở cũng phát sinh khi yếu tố đất của dòng hơi thở vào ra tiếp xúc với hai mũi. Mặc dù yếu tố nước cũng có mặt trong hơi thở vào ra, nhưng tâm thì không thể cảm thụ được nó.

Cũng vậy, chúng ta cũng cảm giác được sự phồng lên và xẹp xuống của phổi, của phần bụng trên, bụng dưới, khi dưỡng khí được bơm vào và ra hai lá phổi. Sự phồng lên và xẹp xuống của phổi, của phần bụng trên, bụng dưới, và lồng ngực là những phần tự nhiên của nhịp sống thường tình. Mọi sự vật trong vũ trụ đều mang nhịp co giãn như vậy, cũng giống như hơi thở và thân của chúng ta. Tất cả mọi sự vật đều tồn tại với nhịp sống lên xuống, co giãn, mở đóng, lỏng chặt...Tuy nhiên, điều chúng ta cần quan

[13] Theo học thuyết của Phật giáo, một cá thể ‘con người’ tồn tại nhờ sự kết hợp của 4 yếu tố: đất, nước, gió, lửa. Bốn yếu tố này hay được gọi là ‘tứ đại’ (HV).

tâm trước mắt ở đây là hiên tượng "lên và xuống của hơi thở". (Đây là tâm điểm trước mắt của sự thực hành).

Hòa theo hơi thở vào, ta trải nghiệm ít nhiều sự tĩnh lặng. Một chút tĩnh lặng không-còn-căng-thẳng sẽ chuyển thành căng thẳng nếu chúng ta không thở ra trong một vài khoảng khắc. Khi chúng ta thở ra, căng thẳng được xả đi. Sau khi thở ra, chúng ta sẽ cảm thấy sự khó chịu nếu sau đó ít lâu không thở vào để mang theo dưỡng khí. Có nghĩa là ngay mỗi khi phổi chúng ta căng đầy, chúng ta phải thở ra, và ngay khi phổi chúng ta trống không, chúng ta phải thở vào. Khi chúng ta thở vào, chúng ta trải nghiệm ít nhiều sự tĩnh lặng, và khi chúng ta thở ra, chúng ta trải nghiệm ít nhiều sự tĩnh lặng. Chúng ta mong muốn sự tĩnh lặng và sự giải tỏa căng thẳng và không muốn bị căng thẳng và không muốn cái cảm giác khó chịu, khó ở khi thiếu hơi thở. (Không ai muốn mình ngừng thở. Ai cũng cuống cuồng tuyệt vọng khi mình bị ngộp thở hay không thở được dưỡng khí). Chúng ta mong muốn sự tĩnh lặng được kéo dài và sự căng thẳng thì biến mất nhanh hơn bình thường. Nhưng lẽ thật thì căng thẳng sẽ không biến mất nhanh, mà sự tĩnh lặng cũng không kéo dài như ý ta mong muốn. (Chúng diễn ra theo đường lối riêng của chúng). Và vì vậy, chúng ta lại càng bực mình, khó chịu, bởi vì chúng ta có tham muốn [dục vọng] có được (i) sự tĩnh lặng quay trở lại và kéo dài hơn và (ii) sự căng thẳng biến nhanh hơn và không trở lại. Ở đây chúng ta học được một lẽ thật rất hay: Ngay cả một chút tham muốn [dục vọng] để có được điều gì dài lâu và không bị thay đổi trong một tình cảnh vô thường và luôn biến đổi thì cũng gây ra khổ đau và bất

hạnh cho ta. (Cái gì mình muốn mà không được thì là khổ, là bất hạnh). Vì sao vậy? Bởi vì không có một cái 'ta' hay 'bản ngã' nào có khả năng điều khiển được tình cảnh đó, và vì vậy ta càng thêm thất vọng.

Tuy nhiên, nếu bạn chỉ quán hơi thở mà không chủ tâm tham muốn được tĩnh lặng và không khó chịu với sự căng thẳng phát sinh từ sự thở vào thở ra, và bạn chỉ trải nghiệm sự vô thường, sự bất toại nguyện (khổ) và vô ngã của hơi thở, thì tâm bạn sẽ tự nhiên được bình an và tĩnh lặng.

Lại nữa, tâm chúng ta không trụ yên vào cảm giác hơi thở suốt thời gian lâu. Nó luôn hướng qua những âm thanh tiếng động (trần cảnh), những chuyện đã qua, những cảm xúc, những nhận thức (tưởng), những tạo tác của tâm (hành) và tâm thức (thức). Khi chúng ta trải nghiệm hay gặp phải những trạng thái này, chúng ta cũng nên bỏ qua cảm giác về hơi thở và lập tức hướng sự chú tâm vào từng đối tượng—cái nào xảy ra, chúng ta chú tâm vào từng cái đó, từng cái một chứ không phải tất cả. Khi những đối tượng hay trạng thái đó biến đi, chúng ta lại hướng tâm quay trở lại hơi thở—"Hơi Thở" chính là như một căn cứ, là ngôi nhà hay tổng hành dinh từ đó tâm có thể đi đi về về; lúc chú tâm vào hơi thở, lúc thì quay sang chú tâm những trạng thái khác nhau của thân và tâm, rồi lại quay về lại hơi thở. Có lúc tâm đi nhanh về nhanh. Có lúc tâm đi lâu, về lâu. Chúng ta nên nhớ rằng tất cả những chuyến đi-về của tâm đều được thực hiện bởi tâm và trong tâm.

Mỗi khi tâm quay về lại chánh niệm vào hơi thở, thì nó quay về với một trí tuệ hiểu biết nhìn sâu hơn vào sự vô thường, bất toại nguyện (khổ) và vô ngã. Tâm trở nên trí tuệ hơn, minh mẫn hơn nhờ vào cách quán sát mọi sự xảy ra một cách công minh và không thiên vị. Tâm có được trí tuệ minh sát để biết được rằng: thân này (sắc), những cảm giác này (thọ), những trạng thái khác nhau của tâm thức (thức) và những tạo tác của tâm (hành) đều được dùng cho một mục đích duy nhất là chứng đắc trí tuệ để nhìn một cách sâu sắc hơn vào cái thực tại đa chiều phức hợp của thân-tâm chúng ta.

Chương 6

Những Việc Cần Làm Với Thân

Thiền hay việc tu thiền đã được thực hành đã mấy ngàn năm nay. Đó là một khoảng thời gian dài để thử nghiệm, và những bước [nghi thức] thực hành đã được chắt lọc rất rất nhiều. Việc tu hành theo đạo Phật luôn luôn nhận thấy được rằng tâm và thân liên hệ chặt chẽ mật thiết với nhau và rằng cái này luôn ảnh hưởng cái kia. Vì vậy, ở đây sẽ giới thiệu một số cách thực hành về thân nhằm giúp cho thiền sinh nắm vững kỹ năng tu tập của mình. Và những cách thực hành này bạn phải nên làm theo. Tuy nhiên, nên nhớ rằng những tư thế này là những sự trợ giúp để thực hành. Đừng lẫn lộn giữa hai cái: thực hành và trợ giúp thực hành, tu và trợ tu. Thiền không có nghĩa là ngồi kiết già. Thiền là kỹ năng về tâm, là tu tập tâm, tu dưỡng tâm (chứ không phải là tập ngồi kiết già cho chuẩn). Thiền có thể thực hành ở bất cứ nơi nào bạn muốn. Nhưng những tư thế ngồi thiền sẽ giúp bạn học nhanh hơn về kỹ năng tu tập tâm, và chúng giúp bạn mau tiến bộ và phát triển. Vì vậy hãy dùng chúng, hãy áp dụng những tư thế này.

Nguyên Tắc Chung

Mục đích của các tư thế đều có ba phần. Trước tiên, các tư thế giúp mang lại một cảm giác thăng bằng trong thân. Điều này giúp bạn không còn phải để ý đến sự thăng bằng

hay sự sai lệch, trặc trẹo hay đau nhức cơ bắp... nhờ vậy bạn có thể tập trung sự chú tâm vào đối tượng [đề mục] chính thức của buổi thiền. Thứ hai, các tư thế hỗ trợ sự tĩnh tại và bất động của thân sẽ giúp tạo ra sự tĩnh tại và bất động của tâm. (Không ai ngồi cựa qua cựa lại mà nói là tâm mình đang tĩnh tại hay tĩnh lặng). Điều này giúp tạo ra sự tập trung vững chắc và tĩnh lặng một cách sâu hơn. Thứ ba, các tư thế giúp bạn có khả năng ngồi thiền được lâu hơn mà không gặp phải ba loại kẻ thù của thiền sinh—đó là: sự đau đớn, sự căng cơ bắp, và sự buồn ngủ.

Điều căn bản nhất là phải ngồi với lưng thẳng. Cột sống phải được giữ thẳng, cột sống được giữ giống như một cột tiền cắc, mỗi cắc xếp chồng lên nhau. (Mỗi đồng cắc giống như một đốt xương sống vậy). Đầu phải được giữ thẳng theo cùng phương thẳng với phần còn lại của cột sống. Tất cả việc này phải được làm một cách thoải mái và thư thái. Không cứng nhắc, cứng đơ. Bạn không phải là một chú lính gỗ, và cũng chẳng có sĩ quan nào đứng canh bạn thao tập cả. Không được căng hay gồng các cơ để cố giữ lưng thẳng. Ngồi nhẹ nhàng và thoải mái. Cột sống ở trong tư thế giống như một cây non chắc chắn đang mọc đứng trên đất mềm vậy. Toàn bộ cơ thể bám tựa vào nó một cách buông lỏng và thư thả (không gồng cứng). Những thao tác này bản thân bạn phải nên tập thử, thử và tập, cho đến khi nào thấy ngồi được dễ dàng và thoải mái. Theo thói thường, chúng ta hay ngồi một cách [thái độ] cứng nhắc hay theo kiểu thủ thế, giống như lúc chúng ta đang đi, đang nói chuyện. Và khi chúng ta thư giãn hay nghỉ ngơi, chúng ta thường cứ ngồi hay nằm ngã dài ra hay nằm trườn ra.

Những kiểu tư thế đó là không thích hợp với việc thiền tập ở đây. Nhưng đó là thói quen văn hóa của người đời, và chúng ta có thể tập lại, sửa lại theo những tư thế thích hợp.

Mục đích của việc chọn một tư thế là để bạn có thể ngồi trong suốt buổi thiền tập mà không cử động hay sửa thế gì cả!. Lúc đầu, bạn có thể thấy hơi khó chịu khi ngồi với cái lưng thẳng. Nhưng rồi bạn sẽ quen dần thôi. Bạn cần phải tập, và *tư thế ngồi thẳng lưng là rất quan trọng!*. Theo khoa sinh lý học thì kiểu ngồi thẳng lưng là tư thế của sự hưng phấn, và nhờ đó mới có được sự tỉnh táo hay tỉnh thức của tâm. Nếu bạn ngồi cà siêu cà vẹo, ngồi không thẳng thắn thì bạn sẽ bị buồn ngủ rất nhanh.

Chỗ mà bạn ngồi lên cũng rất quan trọng. Có thể bạn cần phải có một cái ghế hay một cái gối ngồi thiền, tùy theo tư thế ngồi dưới sàn hay ngồi trên ghế mà bạn chọn. Độ cứng của những tọa cụ đó cũng cần được chọn kỹ càng một chút. Vì sao?, bởi nếu chỗ ngồi quá mềm mại hay êm ái thì sẽ khiến bạn mau buồn ngủ. Nhưng nếu cứng quá thì dễ bị đau.

Quần Áo Khi Ngồi Thiền

Quần áo bạn mặc khi ngồi thiền nên rộng rãi và mềm mại. Nếu quần áo bó chặn các mạch máu hay đè lên các dây thần kinh ngoại biên thì bạn dễ bị đau nhức đâu đó hoặc/và thường hay bị tê hai chân mà trong nhà thiền hay gọi là 'chân đi ngủ' hay 'chân bị liệt'. Nếu bạn đeo dây nịt,

bạn phải nới dây ra. Đừng mặc mấy loại quần bó chặt hay quần vải dày. Váy dài có lẽ phù hợp cho những thiền sinh nữ. Quần rộng may từ vải mỏng, vải thun, vải mềm là thích hợp cho mọi thiền sinh. Những loại áo dài mềm là những y phục truyền thống ở các nước Á Châu, và gồm cả những kiểu áo như xà-rong (sarong) ở những nước Đông Nam Á và áo kimono của người Nhật Bản...đều là những y phục thích hợp để ngồi thiền. (Những y cà-sa của các nhà sư Phật giáo và những y phục của những Phật tử cư sĩ thường được thấy ở Việt Nam và các nước Đông Nam Á cũng nhiều hay ít có đầy đủ những đặc điểm rộng rãi, nhẹ nhàng, mềm mại, dung dị và thích hợp cho việc ngồi thiền).

Tháo giày, bỏ dép trước khi ngồi. Nếu bạn mang tất vớ dày và bó, nên cởi ra luôn. (Tất vớ rộng rãi, vừa vặn, mát mẻ và sạch thì có thể mang khi ngồi thiền, nhất là trong những ngày trời lạnh giá).

Những Tư Thế Ngồi Truyền Thống

(a) Nếu bạn ngồi thiền trên nền (sàn) nhà[14] theo cách truyền thống Á Đông thì bạn cần phải có một cái gối ngồi để nâng cột sống của mình lên. Chọn một cái gối ngồi tương đối chắc và phải dày ít nhất 6 phân [60-70 cm, hơn nửa tấc] sau khi ngồi lên. (Tức là nên chọn loại gối ngồi hơi cứng chắc, dày khoảng 80cm-1 tấc, để sau khi ngồi lên, gối vẫn còn độ dày khoảng 60-70cm).

---

[14] Ý ở đây chỉ bất kỳ chỗ ngồi nào ở trên nền nhà, sàn nhà, nền đất, mặt đá phẳng, mặt ván, trên bãi cỏ... khác với những cách ngồi trên ghế, đòn gỗ...

Khi ngồi, bạn nên ngồi lên trên phần mép trước của gối và để hai chân tréo nhau lên trên sàn nhà trước gối. Nếu sàn nhà có trải thảm thì có thể bảo vệ được phần ống quyển và mắt cá chân của bạn khi ngồi lên sàn nhà. Nếu chỉ là nền cứng, thì bạn có lẽ cần có thêm một lớp lót chân. Một cái mền mỏng gấp lại có thể dùng làm tấm lót cho phần chân. Không nên ngồi hết lên phần sau của gối ngồi. Vì nếu ngồi như vậy thì phần mép trước của gối thiền sẽ 'cấn' lên hai bắp đùi sau của hai chân sau và sẽ làm cấn những dây thần kinh tọa ở đùi sau. Kết quả là sẽ bị đau chân. (Nghĩa là ngồi làm sao để phần chân và hai đùi chân lọt hẳn xuống phần nền nhà trước gối ngồi. Chỉ có phần mông của bạn là ngồi lên phần trước của gối thiền để nâng cột sống thẳng lên).





(b) Có một số cách tréo chân khác nhau khi ngồi thiền. Chúng tôi đưa ra bốn cách ngồi tréo chân theo thứ tự ưu tiên từ dưới lên cao:

1. Kiểu ngồi của thổ dân Châu Mỹ: Bàn chân phải được đặt dưới đầu gối hay đùi chân trái, và bàn chân trái được đặt dưới đầu gối hay đùi chân phải. Nói cách khác, ngồi với chân tréo nhau chỗ hai ống chân, hai bàn chân đều đặt trên sàn nhà. Kiểu ngồi này còn được gọi là kiểu ngồi 'bán bán già' hay kiểu ngồi ¼ Hoa sen.

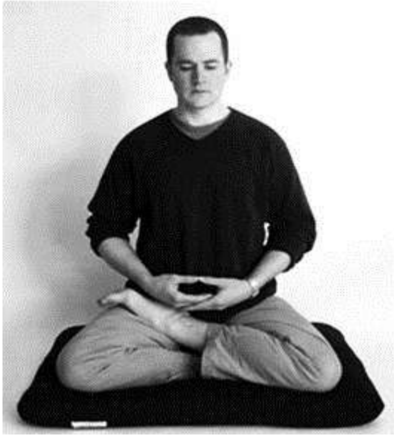



2. Kiểu ngồi Miến Điện: Đặt cả hai chân nằm xuống nền nhà, tức là từ đầu gối cho đến bàn chân nằm ngang xuống nền nhà. Hai chân nằm ngang song song nhau, chân này nằm trước chân kia. (Gót chân trong quay vào giữa người).



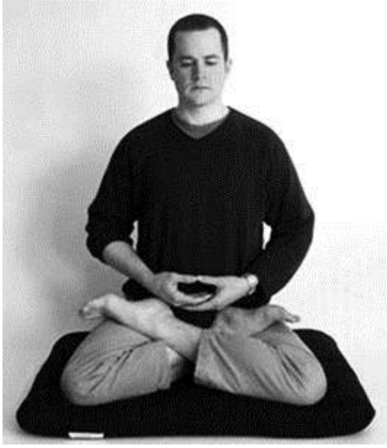
3. Kiểu ngồi nửa hoa sen (Bán già): Cả hai đầu gối đều chạm xuống nền nhà. Một chân này đặt nằm thẳng dọc

trên chân kia. Tức là phần chân từ đầu gối cho đến bàn chân của chân này đặt thẳng hàng lên trên phần tương tự của chân kia.





4. Kiểu ngồi hoa sen (Kiết già): Cả hai đầu gối đều chạm xuống nền nhà, và hai chân bắt tréo nhau ngang chỗ phần hai bắp chân, hay chỗ hai ống chân. Bàn chân trái đặt trên đùi phải và bàn chân phải đặt trên đùi trái. Cả hai gót chân và lòng bàn chân đều hướng lên trên.





5. Các kiểu ngồi khác: Ngoài ra, còn các kiểu ngồi trên ghế đòn (đẩu) Seiza kiểu Nhật; hoặc kiểu ngồi trên ghế cao, dành cho những người không thích hay không thể ngồi theo các tư thế ở trên.





Trong **tất cả** các tư thế trên, hai bàn tay đặt lên nhau ở phía trước phần bụng dưới rốn, lòng bàn tay ngửa lên trên.

Hai khuỷu tay cong lại và đặt trên hai đùi. Cách xếp đặt cánh tay như vậy giúp tạo sự vững chắc cho phần thân trên khi ngồi. Không nên gồng cơ cổ. Thả lỏng hai cánh tay.

Các cơ hoành ở bụng được giữ cho thư giãn, thả lỏng ra hết cỡ. Đừng tạo sự căng cơ hay căng thẳng ở vùng bụng. Cằm được nâng lên. Mắt có thể mở hoặc nhắm lại.

Nếu bạn mở mắt, bạn nên cố định hay hướng hai mắt nhìn vào chóp mũi, hoặc hướng thẳng vào khoảng trống gần ở phía trước. Bạn không thật sự nhìn một cái gì cả, mắt chỉ hướng một cách vô định về chóp mũi hay phí trước đó. Bạn chỉ hướng mắt về một hướng phía trước nào đó, không phải để nhìn cái gì và không có cái gì để nhìn. Như vậy bạn sẽ quên đi cái sự nhìn hay cảnh trần.

Đừng căng thẳng. Đừng quá trịnh trọng, cứng nhắc, gò bó, tạo dáng hay tạo vẻ một cách gượng ép. Thả lỏng, thư giãn; để cho cơ thể tự nhiên và thong dong, mềm mại. Để cơ thể thả lỏng bám tựa tự nhiên vào cột sống giữ thẳng, giống như một con búp bê bằng vải đang ngồi vậy.

Kiểu ngồi bán già và kiết già là các kiểu ngồi truyền thống của Á Đông. Và **tư thế kiết già được cho là tốt nhất cho thiền**. Kiểu ngồi này vẫn là vững chãi nhất. Một khi bạn đã khóa chân ngồi vào tư thế kiết già này, bạn hoàn toàn có thể ngồi bất động được trong một thời gian khá lâu. Tư thế này đòi hỏi sự dẻo dai đáng kể của hai chân, cho nên không phải ai cũng ngồi kiết già được.

Tuy nhiên, việc bạn chọn kiểu ngồi nào thích hợp cho bạn thì không liên quan đến người khác, ai nói gì mặc kệ họ, hãy chọn cách ngồi nào thích hợp nhất cho mình. Cứ chọn kiểu ngồi nào mình ngồi không bị đau nhức và ngồi yên được lâu nhất!. Đó là sự lựa chọn và sự thoải mái của bạn. Hãy thử và tập ngồi tất cả các tư thế khác nhau. Gân cốt sẽ từ từ giãn ra và dẻo dai theo số lần tập luyện của

bạn. Và rồi từ từ bạn cũng ngồi được kiểu ngồi hoa sen đáng quý và vững chãi như các thiền sư.

Dùng Ghế Ngồi

Ngồi thiền trên nền nhà nhiều khi cũng khó làm được vì dễ bị đau nhức hay vì những lý do khó chịu khác. Không vấn đề gì. Bạn cũng có thể ngồi trên ghế để thiền. Chọn một loại ghế có mặt ghế nằm ngang, có lưng tựa thẳng và không có hai tay vịn. Tốt nhất là ngồi thẳng lưng mà lưng bạn không dựa vào lưng ghế. Ngồi ở phần mép trước của mặt ghế sao cho hai đùi sau không chạm vào mặt ghế (lý do cũng giống như cách ngồi trên gối ngồi thiền vậy, ngồi như vậy để các dây thần kinh tọa sau đùi không bị chèn ép trong quá trình ngồi thiền). Đặt hai chân thẳng hướng với nhau. Hai bàn chân nằm phẳng trên sàn nhà. Hai bàn tay thì cũng được đặt lên nhau và đặt trong lòng chân bên dưới rốn, y như cách đặt tay trong những cách ngồi dưới sàn như đã nói trên. Đừng cố gồng các cơ cổ, cơ vai, và thả lỏng hai cánh tay. Mắt có thể nhắm hoặc mở, như đã nói trên kia.

Trong bất kỳ kiểu ngồi thiền nào cũng vậy, bạn hãy nhớ rõ những mục tiêu của mình. Bạn muốn thân mình được hoàn toàn tĩnh tại và vững vàng, nhưng bạn cũng không muốn mình bị buồn ngủ. Nhớ lại ví dụ về ly nước bùn sẽ lắng bùn khi nó được đặt tĩnh tại. Bạn muốn giúp cho thân được hoàn toàn tĩnh tại, lặng yên, và kéo theo là tâm cũng được tĩnh tại, lặng yên. Làm được như vậy thì chắc hẳn

rằng thân cũng ở trong một trạng thái tỉnh giác, và kéo theo là trạng thái của tâm cũng minh mẫn, sáng suốt như bạn mong muốn. Vậy hãy thử đi, hãy tập thử. Thân của chúng ta là một công cụ để tạo ra những trạng thái tâm mà ta muốn có. Hãy dụng thân mình một cách khôn ngoan, sáng suốt.

Chương 7

Những Việc Cần Làm Với Tâm

Thiền mà chúng tôi đang giảng bày trong quyển sách này được gọi là Thiền quán Trí tuệ [Thiền tuệ]. Như chúng tôi đã trình bày trước đây, có rất nhiều loại đối tượng thiền hay đề mục thiền, gần như là vô hạn, và nhân loại đã dùng rất nhiều đối tượng khác nhau để thiền trong suốt những thời đại đã qua. Ngay cả trong phương thức Thiền Minh Sát thôi cũng có rất nhiều loại đối tượng [đề mục] thiền.

Có nhiều thiền sư dạy những thiền sinh theo dõi [quán] hơi thở của mình bằng cách quan sát sự phồng lên và xẹp xuống của phần bụng. Một số thầy khác thì dạy cách tập trung chú tâm vào sự tiếp xúc giữa thân người và gối ngồi thiền, hoặc sự tiếp xúc của hai bàn tay chạm hay đặt vào nhau, hoặc cảm giác của chân này chạm xúc với chân kia.

Còn phương pháp của chúng tôi ở đây được coi là phương pháp cổ truyền chính thống nhất và có lẽ là phương pháp do chính Đức Phật Cồ-đàm đã chỉ dạy cho những đệ tử của mình. Kinh "Tứ Niệm Xứ" (*Satipatthana Sutta*), bài thuyết giảng nguyên thủy về *bốn nhóm đối tượng* dùng để chú tâm và thiết lập sự chánh niệm, do chính Đức Phật nói ra. Trong đó, Đức Phật đặc biệt nhấn mạnh rằng chúng ta phải bắt đầu bằng cách tập trung sự chú tâm vào hơi thở; và sau đó thì tập cách nhận biết tất cả mọi hiện tượng khác khởi sinh từ thân và tâm.

(Như đã nói trước đây, “nguyên lý” thực hành ban đầu là: (*a*) Chú tâm chánh niệm vào hơi thở vào ra để giúp cho tâm được tập trung [đạt định] ở một mức độ cần thiết nào đó. Và (*b*) khi tâm được định, không còn lăng xăng, thì thiền sinh sẽ có khả năng quan sát và nhận biết được những hiện tượng khởi sinh một cách khách quan và vô tư.)

Chúng ta ngồi xuống, quan sát dòng không khí đi vào và đi ra hai lỗ mũi. Mới nhìn thì việc làm này trông có vẻ kỳ cục và vô ích. Để chúng tôi giải thích về lý do đằng sau việc làm này, trước khi đi đến các hướng dẫn chuyên biệt.

(*a*) Câu hỏi đầu tiên chúng ta phải hỏi là: “*Tại sao phải tập trung sự tỉnh giác để làm gì?*”. Lý do của mọi lý do là chúng ta đang mong muốn tu tập cho được sự tỉnh giác [chánh niệm]. (Chúng ta muốn tu tập sự tỉnh giác và muốn sự chánh niệm luôn luôn có mặt mỗi khi chúng ta cần). Ụa, như vậy thì tại sao chúng ta không ngồi xuống và tỉnh giác ý thức vào bất cứ thứ gì xuất hiện trong tâm của ta?. Thật ra cũng có nhiều dạng thiền mang tính chất theo kiểu này. Những dạng thiền đó nhiều lúc được gọi là kiểu 'thiền không bài bản', không chọn đối tượng [đề mục] chính thức; và những dạng thiền này thì rất khó làm. Tâm của chúng ta rất là tinh ma, ranh mãnh. Tư duy ý nghĩ vốn là một tiến tình phức tạp. Có nghĩa là chúng ta lúc nào cũng bị mắc kẹt, bị dính mắc, bị bao bọc trong dòng ý nghĩ. Một ý nghĩ này dẫn đến một ý nghĩa khác, ý nghĩ khác lập tức dẫn đến ý nghĩ khác, và khác, và khác nữa..., liên tiếp. Rồi bất ngờ chúng ta chợt bừng tỉnh và chợt nhận ra rằng suốt cả tiếng đồng hồ trôi qua mình cứ nghĩ tùm lum trong mộng tưởng,

hay chuyện ái tình, hay về một chuỗi những lo toan về những thứ nợ nần, được mất, chuyện cơm áo gạo tiền, hay có thể là bất kỳ những thứ gì...

Có sự khác nhau giữa hành động "tỉnh giác" hay "ý thức nhận biết về một ý nghĩ" so với hành động "nghĩ một ý nghĩ". Sự khác nhau là rất tinh vi. Sự khác nhau căn bản là về vấn đề cảm giác hay cấu trúc. Ý nghĩ mà bạn đang chú tâm nhìn vào nó bằng sự chú tâm thuần kiết thì tạo cảm giác nhẹ nhàng về cấu trúc; có một cảm nhận về khoảng cách giữa ý nghĩ đó và sự tỉnh giác đang nhìn cái ý nghĩ đó. Sự cảm nhận đó khởi sinh rất nhẹ nhàng như là một bong bóng, và nó biến mất mà không cần phải làm khởi sinh (duyên) cho một ý nghĩ tiếp theo của dòng ý nghĩ. (*Ý nghĩ được quan sát khi thiền quán thì tự đến tự đi một cách nhẹ nhàng và vô tư, không tạo duyên hay gây ra ý nghĩ tiếp theo*). Còn ý nghĩ theo ý thức bình thường của chúng ta thì nặng nề hơn về cấu trúc. Nó nặng ký hơn, áp đặt và bắt buộc. Nó thu hút ta và điều khiển tâm thức của ta. Tự bản chất nó là ám ảnh, đuổi bắt, và nó dẫn thẳng đến ý nghĩ tiếp theo của dòng ý nghĩ, mà không có một khoảng trống giữa hai ý nghĩ. (*Ý nghĩ ý thức thông thường thì có sự cố ý, mang ý hành, và vì những động cơ tham-sân, nó lập tức gây ra, hay làm khởi sinh (duyên) ý nghĩ tiếp theo*).

Ý nghĩ ý thức thường tạo ra sự căng thẳng tương ứng trong cơ thể, ví dụ như sự co rút cơ hay sự làm tăng nhịp tim. Nhưng bạn sẽ không cảm thấy được sự căng thẳng đó cho đến khi nó phát lên thành một sự đau thật sự, bởi vì ý nghĩ có ý thức thông thường thì cũng rất tham lam [có

chứa tham dục]. Nó lôi kéo hết sự chú ý của ta, mà không để lại dấu vết gì để ta nhận biết được tác động của nó. Sự khác nhau đó giữa "sự tỉnh giác chú tâm vào ý nghĩ" và "sự nghĩ cái ý nghĩ" là có thật. Nhưng nó cực kỳ tinh vi và khó nhận thấy. Chánh định [từ thiền định] là một công cụ cần thiết để nhìn thấy sự khác nhau này.

Sự tập trung sâu hay định sâu của tâm có tác dụng làm chậm lại tiến trình ý nghĩ và làm tăng nhanh sự tỉnh giác chú tâm để quán sát ý nghĩ. Kết quả là phát huy thêm khả năng để xem xét tiến trình ý nghĩ. Chánh định là kính hiển vi để nhìn những trạng thái tinh vi bên trong thân tâm. Chúng ta hội tụ sự chú tâm để có được "*sự tập-trung-vào-một-điểm*" của tâm, bằng cách chú tâm liên tục và tĩnh lặng. Trạng thái đó được gọi là "*sự hợp nhất của tâm*" [tâm-nhất-điểm]. Nếu không có một tiêu điểm nhất tâm cố định, thì bạn sẽ bị lạc mất, bạn sẽ bị cuốn đi bởi những làn sóng biến đổi bất tận quay cuồng bên trong tâm thức. Chúng ta dùng hơi thở như là tiêu-điểm tập trung. Nó đóng vai trò như "ngôi nhà", như một cột mốc, như một bến neo sinh động, từ nơi đó tâm lăng xăng ra đi rồi quay về lại đó. Sự xao lãng không thể gọi là xao lãng nếu không có một "tiêu-điểm" trung tâm, hay một cái "mốc", mà từ đó tâm bị trôi giạt hay xao lãng. (Nếu không có thứ gì cố định nhà, thì không có việc ở nhà, đi khỏi nhà, và quay về nhà. Không có bến bờ hay cột mốc nào thì sao nói thuyền trôi xa, xa là xa khỏi cái mốc nào?). Đó là một cái "khung" để tham chiếu, là căn cứ gốc để từ đó chúng ta có thể quan sát những biến đổi và xáo trộn không ngừng diễn ra: chúng

luôn luôn tiếp diễn như là một phần của sự tư duy và ý nghĩ thông thường của chúng ta.

Trong các Kinh nguyên thủy bằng tiếng Pali của Phật giáo, thiền [sự tu dưỡng tâm, sự huấn luyện tâm] được ví như là việc huấn luyện thuần phục một con voi vậy. Ngày xưa, người ta bắt một con voi dữ từ rừng về và cột bằng dây thừng vào một gốc cây hay cây cột chắc chắn. Khi bị trói, voi sẽ vùng vẫy, điên tiếc và trong nhiều ngày nó sẽ cố kéo đứt sợi dây thừng để thoát thân. Cuối cùng nó cũng hiểu ra rằng nó không thể nào thoát được, và vật vã nằm xuống. Đến lúc này, ta có thể cho nó ăn và huấn luyện nó cho bớt hoang dã để an toàn hơn. Sau cùng, ta tháo dây bỏ cộc cho voi đi lại tự do và huấn luyện voi làm những công việc có ích cho người. Trong ví dụ này, con voi dữ chính là tâm của ta, sợi dây thừng là sự chánh niệm, và cây cột là đối tượng thiền [Hơi Thở] của ta. Con voi được thuần hóa có ích được ví cho bản tâm của ta sau khi đã được tu dưỡng, đã được chánh định và có thể được dùng [làm công cụ] để chọc thủng những lớp tường vô minh mê lầm đang che mờ thực tại và chân lý của sự sống. Thiền huấn luyện được tâm. Thiền thuần phục được tâm. Thiền là tu dưỡng tâm, là vậy.

(*b*) Câu hỏi tiếp theo chúng ta cần hỏi là: "*Tại sao phải chọn hơi thở làm đối tượng chính của thiền? Sao không chọn cái gì khác hay ho hơn?*". Trả lời câu hỏi này thì có nhiều thứ. Trước nhất, đối tượng hữu ích của thiền phải là cái gì đó giúp phát huy được sự chánh niệm. Cái đó phải mang theo được, dễ dàng có sẵn và không tốn chi phí. Đó

cũng phải là cái không làm ta bị lẫn lộn như gạo với cát, chẳng hạn như chúng ta đang tu dưỡng tâm cho trong sạch mà lại lấy những đối tượng thuộc tham, sân, si để thiền thì còn gì là thiền. Hơi thở đáp ứng được tất cả những yêu cầu chọn lọc cần thiết này, và thậm chí nó còn có nhiều điều tốt hơn nữa. Hơi thở là là hiện tượng chung của mọi người. Ai cũng phải thở. Chúng ta đều mang hơi thở theo chúng ta đến bất cứ nơi đâu chúng ta đi. Hơi thở luôn luôn có mặt, luôn luôn có sẵn, không bao giờ ngừng thở từ lúc sinh ra cho đến tận lúc chết, và nó cũng chẳng tốn chi phí tiền bạc gì để thở.

Hơi thở là một tiến trình không-thuộc-về-ý-niệm [của người thở], hơi thở là một thứ có thể trải nghiệm trực tiếp [thở là thở] mà không cần phải có ý nghĩ hay tư duy để thở. Hơn nữa, nó chính là một tiến trình của sự sống, một mảng của sự sống vốn luôn luôn biến đổi. Hơi thở chuyển động theo chu kỳ – hít vào, đẩy ra; thở vào, thở ra. Vì vậy, nó là một mô hình thu nhỏ của bản thân sự sống.

Cảm giác của hơi thở là rất tinh vi, nhưng nó sẽ trở nên rõ rệt nếu ta biết hòa nhập vào nó. Phải tập luyện ít nhiều để thấy được điều đó. Nhưng bất cứ ai cũng có thể làm được. Bạn cần phải thao tác làm việc với nó, nhưng cũng không phải quá vất vả nhọc nhằn. Vì tất cả lý do này, hơi thở trở thành một đối tượng thiền rất lý tưởng. (Một đối tượng hữu dụng và hữu ích mà Đức Phật đã chọn!). Thở là một tiến trình không tự nguyện, nó tự diễn tiến theo nhịp độ (sinh học) của nó mà không cần phải có ý chí hay ý thức làm việc đó. (Tức là cá nhân một người không tự

nguyện thở, không tự tác thở, nhưng hơi thở vẫn thở tự nhiên theo tiến trình sống của nó và cơ thể). Tuy nhiên, chỉ một hành vi ý chí (cố ý) có thể làm cho hơi thở chậm lại hay nhanh hơn. Làm cho hơi thở dài hơn và êm dịu hơn, hoặc ngắn hơn và bụp chụp hơn. Sự cân bằng giữa hơi thở không tự nguyện và sự điều khiển gò ép hơi thở thì cũng rất là tinh vi và tế nhị.

Và ở đây có nhiều bài học cần phải học về bản chất của ý chí và dục vọng. Thêm nữa, cái điểm tiếp xúc nơi chóp mũi có thể được coi là ô cửa sổ nối kết bên trong và những thế giới bên ngoài chúng ta. Nó là một điểm liên lạc và chuyển-giao-năng-lượng. Ở điểm này, những chất liệu từ thế giới bên ngoài di chuyển vào và trở thành một phần của cái chúng ta gọi là 'ta', và một phần của cái 'ta' lại tuôn chảy ra hòa vào biển thế giới bên ngoài. Ở đây có những bài học cần phải học về cái quan niệm về bản ngã [ngã kiến], tức là về cái 'ta', và về cái cách mà chúng ta tạo chấp ra cái quan niệm đó.

Hơi thở là một hiện tượng chung của tất cả nhân loại đã từng đi bộ trên trái đất này, và của tất cả mọi chúng sinh. Ai cũng phải thở. Một sự hiểu biết do tự mình trải nghiệm về quá trình thở kéo chúng ta lại gần hơn với những chúng sinh khác. Sự hiểu biết đó chỉ cho ta thấy được sự kết nối cố hữu vốn có giữa chúng ta và tất cả sự sống xung quanh.

Cuối cùng, hơi thở là một tiến trình hiện tại, là tiến trình diễn ra trong giây phút hiện tại. Ý chúng tôi muốn nói là nó luôn diễn ra chính tại "*nơi-đây-và-bây-giờ*". Dĩ nhiên,

thường thì chúng ta không thật sự sống trong hiện tại. Chúng ta tiêu phí thời gian suy nghĩ về quá khứ, hoặc nghĩ trước về tương lại với những lo toan và dự tính. Hơi thở không liên quan gì đến bất cứ sự gì diễn ra trong thời gian khác. Khi chúng ta thực sự quan sát hơi thở, chúng ta lập tức đặt mình trong thời khắc hiện tại. Chúng ta được kéo ra khỏi bãi lầy của những hình ảnh của thói tâm và chúng ta thật sự hòa nhập vào trải nghiệm những gì đang diễn ra ngay "*tại-đây-và-bây giờ*". Có nghĩa là, hơi thở là một mảng sống của hiện thực. Quán sát một cách chánh niệm về hơi thở – như một mô hình thu nhỏ của bản thân sự sống – dẫn chúng ta đến những sự hiểu biết trí tuệ khác và rộng mở hơn để chúng ta có thể áp dụng vào vô số những trải nghiệm khác.

Bước đầu tiên, để có thể dùng hơi thở làm đối tượng thiền là bạn phải tìm thấy nó. Cái bạn cần tìm là cái cảm nhận về thân, thuộc về xúc giác, khi dòng không khí đi vào và đi ra hai mũi. Thông thường nó là điểm tiếp xúc nằm bên trong chóp mũi. Tuy nhiên, chính xác cái điểm tiếp xúc đó nằm chỗ nào thì có thể mỗi người mỗi khác, tùy theo hình dạng cái mũi (của mỗi người). Để tìm được điểm tiếp xúc đó của mình, bạn hít nhanh một hơi thở sâu và nhận biết điểm tiếp xúc đó nằm bên trong mũi, hoặc nằm ở phần trên môi ngay giữa hai mũi. Nơi đó bạn cảm nhận được cảm giác rõ ràng nhất khi hơi thở đi qua. Giờ thì thở mạnh ra và nhận biết được cảm giác đó ở cũng ngay điểm đó. (Nếu khi thở vào và khi thở ra bạn đều cảm nhận được sự tiếp xúc rõ ràng của hơi thở tại ngay tại một điểm, thì điểm đó chính là điểm bạn nên chọn để theo dõi hơi thở

vào ra!). Từ điểm này, bạn sẽ bắt đầu theo dõi toàn bộ hơi thở vào ra. Một khi bạn đã xác định rõ ràng điểm tiếp xúc đó, bạn không nên thay đổi hay chuyển qua điểm tiếp xúc khác nữa. Hãy dùng luôn điểm đã xác định để cố định sự chú tâm của mình ngay ở đó. Nếu không chọn được điểm tiếp xúc đó, bạn sẽ thấy chính mình di chuyển vào ra lỗ mũi, di chuyển lên xuống như trong đường ống, cứ mãi mãi đuổi theo hơi thở, chẳng bao giờ bắt kịp được nó, bởi vì hơi thở nó luôn biến đổi, luôn chuyển động và luôn chảy qua.

Nếu bạn đã từng cưa gỗ thì bạn đã biết cách. Một người thợ mộc không bao giờ đứng nhìn theo sự lên xuống của lưỡi cưa. Bạn sẽ bị chóng mặt. Bạn cần phải chú tâm vào điểm cần cưa hay đường cưa đã tính. Chỉ có như vậy bạn mới cưa đúng với đường cưa mình đã dự tính. Là một thiền sinh thì bạn tập trung [hướng sự chú tâm] vào một điểm tiếp xúc duy nhất bên trong mũi. Từ cái điểm lợi thế này, bạn quan sát toàn bộ chuyển động của hơi thở với một sự chú tâm rõ ràng và tập trung. Không được cố kiểm soát hay điều khiển hơi thở. (Không cố thở ngắn, không cố thở dài theo ý mình). Đây không phải là bài luyện thở theo kiểu trong môn Yoga. Chỉ tập trung vào chuyển động *tự nhiên và tự phát* của hơi thở. Đừng cố điều lượng hơi thở hay nhấn nhịp nó theo bất kỳ kiểu gì. Hầu hết những thiền sinh ban đầu đều gặp khó khăn ngay chỗ này. Vì muốn giúp mình tập trung vào cảm nhận về hơi thở nên họ đã cố nhấn nhịp hơi thở một cách vô ý. Đó chỉ là sự cố gắng một cách o ép và không tự nhiên vốn làm cản trở quá trình tập trung hơn, chứ không giúp phát huy sự tập trung. Đừng cố hít

sâu hay thở ra tiếng. [Vấn đề thở ra tiếng càng không nên làm nếu bạn đang ngồi thiền giữa nhiều thiền sinh trong nhóm thiền. Thở ra tiếng có thể là một sự quấy rầy hay phiền nhiễu thật sự cho những người xung quanh. Giống như bạn ngủ ngáy to giữa mọi người đang im lặng để ngủ vậy]. Hãy để hơi thở chuyển động một cách tự nhiên, y như lúc bạn đã ngủ vậy. Buông xả, thả lỏng và để cho tiến trình diễn ra theo nhịp độ riêng của nó.

Àh, điều này nghe có vẻ dễ dàng. Nhưng thật ra nó tinh vi và khó khăn nhiều hơn là ta tưởng. Đừng vội nản chí nếu bạn cũng nhận thấy ý chí của mình cũng can thiệp vào hơi thở. Cứ tận dụng cơ hội đó để quan sát bản chất của ý muốn có ý thức [ý hành] của mình. Quan sát mối tương quan lẫn nhau rất tế nhị giữa hơi thở, ý muốn điều khiển hơi thở và ý muốn thôi điều khiển hơi thở. Bạn sẽ thấy khó chịu một lúc, nhưng điều đó rất là bổ ích như là một kinh nghiệm để học hỏi, và đó là một giai đoạn chuyển tiếp và sẽ chóng qua mau. Cuối cùng thì tiến trình hơi thở cũng sẽ diễn ra theo đường lối và chiều hướng tự nhiên của nó. Và lúc đó bạn không còn ý muốn can thiệp hay điều chỉnh nó nữa. Đến lúc này, bạn sẽ học được một bài học lớn là trong ta lúc nào cũng có sự thúc đẩy hay ý muốn kiểm soát vũ trụ sống.

Việc thở, thoạt đầu trông có vẻ trần tục và chẳng hay ho gì, thật sự là một tiến trình vô cùng phức tạp và hấp dẫn. Nó đầy những biến thái rất tinh vi. Có sự hít vào và đẩy ra, hơi thở dài và hơi thở ngắn, hơi thở sâu, hơi thở cạn, hơi thở êm đềm và hơi thở gấp gáp. Những biến thái này lại

kết hợp với từng mỗi biến thái riêng theo những cách rất tinh vi và phức tạp. Hãy quan sát hơi thở một cách sâu sát. Nghiên cứu thật sự về nó. Bạn sẽ nhận thấy rất rất nhiều biến thái biến dạng khác nhau của hơi thở và một chu kỳ lặp đi lặp lại những kiểu biến dạng như vậy. Nó giống như một bản giao hưởng. Đừng chỉ quan sát vẻ bề ngoài của hơi thở. Ở đây có nhiều thứ để nhìn thấy hơn chỉ là hơi thở vào và hơi thở ra. Mỗi hơi thở đều có khúc khởi đầu, khúc giữa và khúc sau kết. Mỗi sự thở vào đều trải qua tiến trình khởi sinh, lớn lên và chết đi (sinh, trụ, diệt); và mỗi sự thở ra cũng trải qua tiến trình tương tự. Sự thở sâu hay thở nhanh thì thay đổi theo nhịp cảm xúc của bạn, theo ý nghĩ chạy qua tâm bạn, và theo những âm thanh bạn nghe được. Hãy nghiên cứu tìm hiểu về hiện tượng này. Bạn sẽ thấy nó rất là kỳ diệu.

Tuy nhiên điều đó không có nghĩa là bạn cứ ngồi đó đối thoại ít nhiều với bên trong đầu óc của mình: "Có hơi thở ngắn gấp gáp và có hơi thở dài sâu. Tôi tự hỏi rồi tiếp theo nữa là cái gì?". Không, đó không phải là Thiền Minh Sát. Đó là sự suy nghĩ. Bạn sẽ nhận thấy kiểu suy nghĩ này đang xảy ra, nhất là vào lúc còn sơ cơ, lúc mới bắt đầu. Đây cũng là một giai đoạn chuyển tiếp và nó cũng sẽ qua mau. Đơn giản chỉ cần nhận biết hiện tượng đó và kéo sự chú tâm trở lại việc quan sát những cảm nhận về hơi thở vào ra. Nhưng tâm lại tiếp tục bị xao lãng cho coi. Tuy nhiên, bạn cứ tiếp tục kéo sự chú tâm về/vào lại hơi thở vào ra. Cứ kéo sự chú tâm về/vào lại hơi thở như vậy, cứ vậy, cứ vậy, và cứ vậy, và cứ vậy... cho đến khi nào tâm

không còn bị lăng xăng và xao lãng khỏi đối tượng hơi thở nữa mà thôi.

Khi bạn bắt đầu thực hành tiến trình này, bạn hãy chuẩn bị tinh thần đối diện với một số khó khăn. Tâm của bạn sẽ luôn luôn lang thang, chạy nhảy, lăng xăng đây đó giống như một con ong say rượu bay đậu trăm phương trong chốc lát; giống như con khỉ chuyền cành, không ở yên một giây nào. Bạn đừng lo. Hiện tượng cái "tâm-như-con-khỉ" đã được nói nhiều trong kinh văn trước đây. Đó là hiện tượng mà những thiền sinh giỏi đã từng đối đầu xử lý. Họ tu tập vượt qua khó khăn này bằng cách này hay cách khác, và chắc rằng bạn cũng có thể làm được.

Khi trường hợp đó (tâm lăng xăng, xao lãng) xảy ra, ta chỉ cần nhận biết sự thật rằng ta đã và đang suy nghĩ, mộng tưởng mông lung, lo lắng này nọ, hoặc đang nghĩ bất kỳ điều gì đó. Không nên bực mình hay chê trách bản thân mình vì sao cứ bị như vậy – cứ nhẹ nhàng, *nhưng cương quyết*, kéo mình quay trở lại chú tâm vào cảm giác vào hơi thở vào ra. Nếu sự xao lãng lại xảy ra tiếp, thì cứ làm lại như vậy, cứ bình tĩnh kéo sự chú tâm của mình về/vào lại hơi thở, cứ như vậy, và cứ như vậy, và cứ như vậy.

Nhiều lúc đang lặp đi lặp lại tiến trình thực hành như vậy, bỗng nhiên ta chợt nhận thấy mình thật hoàn toàn điên rồ. Tâm ta giống như một căn nhà điên di động trên bánh xe, bên trong đầy những tiếng kêu thét chí chóe 'loạn xạ', đang đổ nhanh xuống đồi, đâm sầm, lăn lóc, mất hết điều khiển và vô vọng. Không sao!. Hôm qua bạn còn điên

khùng nhiều hơn. Bạn ít điên khùng hơn bạn hôm qua. Sự thật luôn luôn là vậy, và chỉ đơn giản là bạn không để ý thấy nó thôi. Bạn cũng chẳng điên khùng gì hơn mọi người xung quanh bạn. Sự khác nhau đích thực (giữa bạn và họ) là bạn đã đối đầu với tình huống 'loạn xạ' đó; còn họ thì chưa. Vì thế, họ vẫn còn cảm thấy tương đối thoải mái. Điều đó không có nghĩa là họ đang tốt lành gì hơn bạn hết. Sự vô minh hay mê lầm cũng có thể là một dạng hạnh phúc. (Ví dụ người hề quan tâm gì đến cái chết, hoặc không hề biết bản thân mình đang bị bệnh nan y, thì người đó cứ sống vô tư, buông thả, thì họ cũng cảm thấy hạnh phúc; họ hạnh phúc vì họ chẳng biết nguy cơ gì và cũng chưa hề đối diện với tình huống rối tâm đó). Tuy nhiên, loại hạnh phúc đó không dẫn đến sự giải thoát. Vì vậy, đừng để cái suy nghĩ hay suy luận so sánh này nọ như vậy làm bạn nao núng thoái chí trong việc đang thực hành đúng đắn. Nó (cảm giác bị sốc khi bất chợt nhận thấy mình thật hoàn toàn điên rồ) là một bước ngoặc, là dấu hiệu tiến bộ thật sự của bạn. Vì sao?. Vì sự thật là bạn đã đối đầu và nhìn thẳng vào vấn đề khó khăn bằng chính đôi mắt của mình, như vậy có nghĩa là bạn đang đi đúng trên con đường hướng thượng để vượt ra khỏi nó. (Không ai có thể giải quyết được vấn đề khó khăn nào nếu không đối diện và nhìn thẳng vào vấn đề đó. Vì nếu không nhìn thẳng để hiểu biết vấn đề đó là gì, thì giải quyết cái gì, hay vượt qua cái gì?)

Sự quan sát hơi thở là sự quan sát không lời. Có hai điều cần phải tránh, đó là: sự suy nghĩ và sự chìm đắm. Cái tâm suy nghĩ thì thể hiện rõ bằng cái tâm lăng xăng chạy

nhảy như con khỉ không ở yên mà chúng ta vừa mới đang nói đến. Còn cái tâm chìm đắm thì gần như là ngược lại. Theo thuật ngữ chung, tâm chìm đắm [hôn trầm] là chỉ về trạng thái lờ mờ, mập mờ, đờ đẫn, biếng nhác, không tinh tường của sự chú tâm—(giống như bóng đèn bị vặn nút 'dimming' cho lu mờ đi vậy). Lúc *tốt nhất* thì nó cũng chỉ là một dạng chân không, một sự trống trơ của tâm mà trong đó chẳng có gì hết—không có ý nghĩ nào, không có sự quan sát hơi thở, không có sự chú tâm về bất cứ sự gì. Đây là một khoảng trống, là một vùng xám xịt không hình tướng, giống giống hơn như kiểu một giấc ngủ không, không có giấc mơ nào. Tâm chìm đắm hay tâm hôn trầm là một sự trống rỗng. Cần tránh rơi vào không!.

Thiền Minh Sát (*Vipassana*) là một chức năng chủ động. Chánh định là sự chú tâm mạnh mẽ, đầy nghị lực, vào một đối tượng duy nhất [nhất điểm] nào đó. Còn sự tỉnh giác là một sự tỉnh thức sáng tỏ, rõ ràng, minh mẫn. Chánh Định (*samahdhi*) và chánh Niệm (*sati*)—đó là hai căn bản mà chúng ta mong muốn tu dưỡng cho được. Và cái tâm hôn trầm thì chẳng có chứa một chút chánh định hay chánh niệm gì cả. Lúc *tệ nhất* thì nó sẽ đưa bạn vào giấc ngủ. Ngay cả lúc tốt nhất thì nó cũng chỉ là vô tích sự, chỉ làm phí thời gian của bạn một cách vô ích.

Khi bạn bị rơi vào trạng thái tâm hôn trầm, chỉ cần nhận biết sự thật đó và quay sự chú tâm về/vào lại cảm giác về hơi thở. Quan sát cảm nhận hơi thở vào ngay điểm tiếp xúc. Cảm nhận sự tiếp xúc của hơi thở vào ra. Thở vào, thở ra và quan sát cái đang diễn ra. Khi bạn đã thực hành như

vậy một thời gian – một tuần, mấy tuần hay mấy tháng – bạn sẽ cảm giác được sự tiếp xúc đó như là một đối tượng thuộc về thân. Cứ tiếp tục tiến trình – thở vào, thở ra. Quan sát cái đang diễn ra. Một khi tâm của bạn được tập trung sâu hơn thì bạn sẽ ít bị những rắc rối phiền nhiễu của cái 'tâm-như-con-khỉ'. Tâm của bạn sẽ chậm lại, từ tốn lại và càng lúc bạn càng có thể theo dõi sát hơi thở một cách rõ rệt hơn, càng ít bị gián đoạn hơn. Bạn bắt đầu trải nghiệm được trạng thái tĩnh lặng sâu hơn trong đó bạn thưởng thức được sự tự do hoàn toàn khỏi những thứ mà ta hay gọi là những xáo trộn về mặt tâm linh ["*chướng ngại*"]. Ở đó không có tham lam, ái dục, ghen tỵ, ganh ghét, hay sân hận. Không còn những kích động. Nỗi sợ hãi cũng biến mất. Chỉ còn lại những trạng thái tâm tươi đẹp, trong sáng, hạnh phúc, hỷ lạc. Nhưng những trạng thái đó là tạm thời, chúng sẽ mất đi khi hết buổi thiền. Nhưng những trải nghiệm ngắn ngủi tốt đẹp này sẽ thay đổi cuộc sống của bạn. Đây chưa phải là sự giải thoát, nhưng những điều đó là những viên đá lót trên con đường dẫn về hướng ấy—về hướng giải thoát. Tuy nhiên, ta không nên trông đợi sẽ có được ngay những niềm hỷ lạc hạnh phúc này. Ngay cả để có được những viên đá lót này cũng cần phải tốn nhiều thời gian và nỗ lực và kiên nhẫn.

Kinh nghiệm thiền tập không phải là một cuộc cạnh tranh. Thiền có mục tiêu rõ ràng, nhất quán. Nhưng không phải cần phải có thời gian biểu hay dự toán thời gian khi nào là 'chứng đắc'. (Cái gì đến thì sẽ đến, chuyện tâm linh không thể lên kế hoạch hay ép uổng được). Điều bạn cần làm là đào sâu hơn và sâu hơn xuyên qua những tầng lớp

vô minh tăm tối để nhìn thấy ra được lẽ thật và chân lý tột cùng của sự hiện hữu. Tiến trình thiền hành bản thân nó là kỳ diệu và mãn nguyện. Ta sẽ được hỷ lạc khi thực hành theo tiến trình đó. Không cần phải vội vã.

Sau một khóa thiền tập đúng đắn và thành công, bạn sẽ cảm thấy một sự tươi tắn đầy vui sướng của tâm. Đó là một nguồn năng lượng mới, an lành, phấn khởi, và đầy hoan hỷ mà bạn có thể dùng nó để giải thỏa những vấn đề khó khăn của đời sống thường ngày. Bản thân nó cũng đủ gọi là một phần thưởng. Mục đích của thiền (là tu dưỡng tâm để đi đến giải thoát) không phải là để đối đầu với những vấn đề khó khăn khi gặp phải, tuy nhiên năng lực giải quyết khó khăn là một lợi ích phụ biên và nó nên được coi như là một phần thưởng cho công sức tu tập. Nhưng nếu bạn quá nhấn mạnh vào khía cạnh 'năng lực giải quyết vấn đề khó khăn', thì bạn sẽ dễ lạc hướng sự chú tâm vào những vấn đề khó khăn đó trong khi thiền tập, sự định tâm sẽ bị trệch hướng, bị phân tán. Đừng nghĩ gì đến những vấn đề khó khăn trong lúc thiền tập. Dẹp chúng qua một bên một cách nhẹ nhàng.

Hãy dẹp qua một bên tất cả mọi lo lắng và toan tính[15]. Hãy để buổi thiền hay khóa thiền của bạn như một kỳ nghỉ mát trọn vẹn. Hãy tự tin bản thân mình, tự tin khả năng giải quyết vấn đề của mình sau đó, đến lúc đó bạn có thể dùng nguồn năng lượng và sự tươi tắn mới của tâm trí mà bạn tu

[15] Do như vậy, khi mở đầu bài thuyết dạy về thiền chánh niệm [kinh Tứ Niệm Xứ], Đức Phật đã dạy rõ rằng người tu cần phải "...dẹp qua một bên tất cả những tham muốn [sự thích] và bất mãn [sự không thích] đối với thế giới..." trước khi thiết lập sự chánh niệm và thiền tập.

dưỡng được trong quá trình thiền tập hiện tại. Hãy tự tin mình như vậy và điều đó sẽ thật sự xảy ra tốt đẹp như vậy.

Đừng cố đặt ra cho mình những mục tiêu quá cao. Hãy nhẹ nhàng, lịch sự với chính mình. Bạn đang cố gắng theo dõi hơi thở của mình một cách liên tục và không gián đoạn. Điều đó nghe có vẻ dễ dàng, cho nên bạn thường có khuynh hướng ra chiều thúc đẩy bản thân mình phải thật chu đáo và chính xác đến chi li. Điều đó là không thực tế. Cứ từ từ bằng những đơn vị hay công đoạn thực hành nhỏ trước tiên. Vào lúc bắt đầu thở vào, hãy quyết tâm theo dõi hơi thở hết trọn một lần thở vào. Ngay điều này cũng không dễ dàng, nhưng ít nhất nó cũng có thể làm được. Rồi sau đó, vào lúc bắt đầu thở ra, hãy quyết tâm theo dõi hơi thở hết trọn một lần thở, từ đầu đến cuối. Nói thì dễ vậy chứ bạn sẽ vẫn không làm được, sẽ liên tục thất bại, nhưng hãy lên tục cố gắng, liên tục tập lại.

Mỗi khi bạn bị vấp, hãy bắt đầu lại. Mỗi lần một hơi thở. (Hơi thở vào hoặc một hơi thở ra mà thôi). Tập từng cái một. Ở cấp độ một này của ‘trò chơi’, bạn chắc là thắng được. Cứ giữ vậy – và quyết tâm sau một vòng thở ra thở vào. Tức là: Tập (theo dõi) từng hơi thở vào như vậy, tập (theo dõi) từng hơi thở ra như vậy. Và lại quyết tâm làm lại từng mỗi vòng thở mới, những đơn vị thời gian nhỏ. Quan sát từng hơi thở với sự cẩn thận và chính xác, chia nhỏ từng giây một, nối tiếp nhau, mỗi lần một quyết tâm tập (theo dõi) như vậy. Bằng cách tập luyện này, cuối cùng ta sẽ đạt được một sự chú tâm liên tục, liên tiếp và không gián đoạn.

Chánh niệm vào hơi thở là sự tỉnh giác trong giây phút hiện tại. Khi chúng ta chánh niệm một cách đúng đắn, chúng ta chỉ tỉnh giác và hằng biết về những gì ***đang*** diễn ra trong thời khắc hiện tại. Ta không nhìn lùi và ta không nhìn tới. Ta phải quên đi hơi thở vừa qua, và ta không đoán trước hơi thở tiếp theo. Khi hơi thở vào vừa đang bắt đầu, ta không nghĩ hay canh lúc nó kết thúc. Ta cũng không bỏ qua hơi thở vào để canh hay nghĩ đến hơi thở ra tiếp theo. Bạn chú tâm ngay tại đó, bạn trụ ngay tại đó với cái đang thực sự diễn ra – trụ tâm ngay nơi tiếp xúc với hơi thở đang diễn ra. Hơi thở vào *đang* bắt đầu, và đó là cái bạn chú tâm; chú tâm vào đó và không cái gì khác ngoài nó.

Thiền là một tiến trình huấn luyện lại cái tâm. Chúng ta ao ước có được một trạng thái tâm hoàn toàn tỉnh giác, luôn luôn hằng biết về mọi hiện tượng sự việc *đang* diễn ra ngay trong thế giới sống bất tận của chính mình, ngay trong cái vũ trụ sống của thân tâm mình; hằng biết một cách chính xác *cách* nó diễn ra một cách chính xác khi nó *đang* diễn ra; đó là sự tỉnh giác hoàn toàn, trọn vẹn và không gián đoạn vào giây phút (khoảng khắc, thời khắc) *hiện tại*. Đây là một mục tiêu vô cùng khó khăn, và khó mà làm được hết một lần. Để làm được, ta sẽ thực hành từng bước nhỏ, từng phần nhỏ. Chúng ta hãy bắt đầu chú tâm tỉnh giác hoàn toàn vào một đơn vị thời gian nhỏ, chỉ một hơi thở vào thôi. Và, khi nào bạn đã làm được điều nhỏ này, thì bạn đang đi đúng đường đến sự trải nghiệm hoàn toàn mới về sự sống của chính mình.

Chương 8

Thiết Kế Việc Thiền Tập Một Cách Bài bản

Mọi hướng dẫn được nêu ra đến giờ này vẫn còn là lý thuyết. Bây giờ chúng ta bước vào việc thực hành thực sự. Chúng ta sẽ bắt đầu làm những việc mà ta gọi là “thiền”.

Trước tiên, chúng ta phải lập một thời khóa biểu thực hành chính thức, đó là những khoảng thời gian nào bạn dành riêng để thực hành “thiền”, và chỉ có thiền mà thôi. Nhớ lại khi chúng ta còn là trẻ con, chúng ta không biết đi. Người lớn cũng phải bức đầu gãi tai không biết phải dạy làm sao cho chúng ta đi được. Họ dắt hay tay chúng ta để tập đi. Họ cưng nựng, họ khuyến khích, họ khen ngợi để chúng ta dám bước đi. Họ dìu dắt và chúng ta bắt đầu bước một chân tới trước...rồi chân kia..., rất lâu..., cho đến khi chúng ta tự đi một mình được. Khoảng thời gian dìu dắt và hướng dẫn tập đi đó cũng được làm hằng ngày vào những giờ nào đó, như kiểu theo thời khóa biểu. (Ví dụ cha mẹ thường dìu dắt và tập con đi ở ngoài sân vào 4-5 giờ chiều mỗi ngày sau khi họ đi làm về).

Đối với thiền, chúng tôi cũng áp dụng theo những bước căn bản như vậy. Chúng ta dành ra một số thời gian, đặc biệt dành riêng cho việc phát triển một kỹ năng huấn luyện tâm mà chúng ta gọi là “chánh niệm”. Chúng ta dành trọn thời gian đó cho việc thực tập chánh niệm đó, và chúng ta cũng sắp xếp tạo ra một môi trường [không gian] ngồi thiền ít bị xao lãng nhất. “Chánh niệm” không phải là một

kỹ năng dễ học và dễ làm trên đời này. Một lẽ thật về chúng ta: chúng ta tiêu phí cả cuộc đời mình để phát triển những thói quen của tâm [thói tâm, tập khí] mà những thứ đó là hoàn toàn *ngược lại* với sự chánh niệm liên tục. Muốn thoát khỏi những tập khí đó, chúng ta cần phải có một chiến lược. Như chúng tôi đã nói trước đây, tâm của chúng ta giống như những ly nước bùn. Đối tượng thiền dùng để lắng đục khơi trong để chúng ta có thể nhìn thấy rõ những gì diễn ra ở trong đó. Cách tốt nhất để lắng đục khơi trong là để yên ly nước. Để nó tĩnh tại. Cho ít nhiều thời gian, rồi nó nước sẽ lắng trong. Bạn hoàn thành với một ly nước trong. Đối với thiền cũng vậy, chúng ta dành ra một thời gian riêng biệt cho tiến trình thanh lọc, làm sạch tâm. Từ bên ngoài, nhìn việc chúng ta đang làm có vẻ như vô ích và lãng xẹt. Thì bề ngoài trông chúng ta đang ngồi vô tích sự như những tượng đá vô tình, vô tri. Nhưng, bên trong ta, thì đang có ít nhiều sự việc đang diễn ra. Ly nước bùn đang lắng xuống, những kích động và ô nhiễm của thói tâm đang lắng xuống, và còn lại chúng ta với ly nước trong, với cái tâm mới được thanh lọc và lắng dịu. Một cái tâm mới thanh lọc, lắng dịu và tươi tắn để chúng ta đối đầu với những sự kiện đang và sẽ đến trong đời sống của chúng ta.

Nhưng điều đó không có nghĩa là ta phải 'làm điều gì đó' để khiến cho ly nước bùn lắng xuống, khiến cho tâm ta lắng dịu. Không phải vậy. Sự lắng dịu là tiến trình tự nhiên, tự nó diễn ra, cũng như tự ly nước bùn lắng xuống thành trong khi nó được để yên. Chính thao tác ngồi yên tĩnh và chánh niệm tạo ra sự lắng dịu của tâm ta. Thực sự,

nếu ta cố gắng miễn cưỡng hay tác động để tạo sự lắng đọng thì chắc chắn sẽ bị phản tác dụng. Đó là sự áp đặt, và nó không đúng bài. (Cứ như ai cố lắc, cố thổi, cố dùng pit-tông để ép đẩy bùn lắng xuống, thì cái ly càng thêm đục, càng bị khoấy động). Nếu cố gắng ép đẩy hay loại bỏ cái gì ra khỏi tâm thì ta chỉ vô tình bồi thêm năng lượng hay động lượng cho những kích động và bất tịnh trong tâm mà thôi. Nếu việc ép đẩy trấn áp có thành công đi chăng nữa, thì đó chỉ là thành công rất tạm thời và giả tạm; nhưng về dài hạn, bạn đã vô tình làm cho chúng càng mạnh mẽ hơn. [Xin được nhắc lại, "chúng" ở đây là những kích động và ô nhiễm trong tâm vốn đã tồn tại từ lâu thành thói tâm, tập khí, và những thứ đó thường được gọi được gọi là những "*chướng ngại*" của việc thiền tập]. Chúng sẽ lẫn trốn trong phần vô thức của tâm; hễ khi nào ta không còn để ý đến chúng, chúng sẽ vùng dậy và khiến ta không còn khả năng đối đầu với chúng.

Cách tốt nhất để lắng đục khơi trong 'ly-nước-tâm' đầy bùn nhơ của mình, như trong tỷ dụ trên, là cứ để yên cho nó tự lắng đọng. Đừng tiếp thêm năng lượng vào bối cảnh này. Cứ ngồi chánh niệm xem bùn từ từ lắng đọng xuống, không can thiệp gì vào nó. Cuối cùng, khi nó đã lắng xuống hết, nó sẽ nằm yên lắng đọng như vậy luôn, không bao giờ đục lại. (Nếu không ai lắc quậy cái ly nữa). Chúng ta nỗ lực [đưa năng lượng] vào việc thiền, chứ không phải để can thiệp hay áp đặt. Nỗ lực duy nhất của chúng ta là sự *chánh niệm* nhẹ nhàng, kiên nhẫn.

Thời gian thiền giống như phần giữa của nguyên một ngày của bạn. Mọi sự xảy ra với bạn được cất giữ riêng trong tâm bạn theo những dạng thuộc về tâm linh hay cảm xúc. Trong suốt những sinh hoạt thường ngày, ta luôn dính vào những áp lực của những sự việc xảy ra, mà về căn bản, ta ít khi nào giải quyết thông suốt được. Chúng bị vùi sâu trong vô thức, và ở đó chúng luôn sôi sục, âm ỉ và mưng mủ. Rồi từ đó, bạn cứ tự hỏi tất cả mọi căng thẳng đã đến từ đâu.

Tất cả những thứ này rồi sẽ xuất hiện, bằng dạng này hay dạng khác, khi chúng ta ngồi thiền. Bạn có cơ hội để nhìn xem chúng, nhìn thấy được chúng là gì và để mặc chúng biến đi. Chúng ta thiết lập một thời gian biểu chính thức để thiền là để tạo ra được một môi trường thuận duyên cho việc giải tỏa những kích động và bất tịnh đó. Chúng tái tạo sự chánh niệm của chúng ta đều đặn vào mỗi giờ thiền mỗi ngày. Chúng ta rút khỏi những sự kiện dễ gây kích thích hay làm xáo động tâm ta. Chúng ta tránh xa những sinh hoạt có thể nảy sinh nhiều xúc cảm. Chúng ta đi đến nơi yên ắng và ngồi xuống tĩnh lặng, rất tốt. Nhưng thời gian đầu, những thứ chướng ngại vẫn còn trào lên trong tâm. Nhưng rồi chúng cũng biến mất. Tác dụng ròng ở đây giống như việc sạc lại một bình điện. Thiền "sạc" lại sự chánh niệm của chúng ta. (Thiền "sạc" lại cho sự chánh niệm của ta thêm mạnh mẽ và sắc xảo).

Nơi Ngồi Thiền

Hãy đến một nơi yên tĩnh, một nơi khuất tịch vắng vẻ, một nơi bạn chỉ có một mình. Nó không nhất thiết phải là một nơi lý tưởng như ở giữa rừng. Thời buổi này gần như chúng ta chẳng thể vào rừng, nhưng phải là một nơi mà bạn cảm thấy thoải mái, và là nơi bạn không bị quấy rầy. Đó cũng là nơi bạn không cảm thấy mình bị phô bày hay nổi bật. Bạn cần có tất cả sự chú tâm để hành thiền, hơn là cứ ngồi lo lắng về bộ tịch của mình trong mắt nhìn vào của người ngoài. Hãy cố gắng chọn một chỗ càng yên tĩnh càng tốt. Không nhất thiết phải là một phòng cách âm, nhưng quá nhiều âm thanh bên ngoài thì sẽ làm xao lãng và ta nên tránh chúng. Tâm luôn bị dính hút vào những thứ âm thanh đó mà không thể nào kiểm soát được, và cho nên không thể nào định tâm được.

Theo truyền thống, người ta hay dùng thêm một số yếu tố phụ trợ để tạo sự thanh nghiêm cho không khí nơi thiền. Một căn phòng ít ánh sáng với một ngọn nến. Thêm mùi hương nhang cũng dễ chịu. Một cái chuông nhỏ để bắt đầu và kết thúc buổi thiền cũng rất hay. Tuy nhiên, những thứ này là đồ riêng của mỗi người. Chúng góp phần khích lệ đối với một số người, nhưng chúng nhất thiết không phải là những thứ cần phải có thì mới thiền được. Không có cũng chẳng sao.

Có lẽ ích lợi hơn nếu mỗi lần thiền bạn ngồi cùng một chỗ. Một nơi đặc biệt dành riêng cho việc thiền của bạn. Bạn sẽ nhanh chóng hòa hợp với chỗ ngồi đó và dễ dàng tập trung tâm, và sự quen thuộc đó dễ giúp bạn tập trung sâu nhanh hơn. Vấn đề chính là ngồi thiền ở cái nơi bạn

thấy hợp và thuận duyên cho việc hành thiền của mình. Điều đó cần phải thử vài lần. Do nhiều yếu tố (âm thanh, thời tiết, cảnh quan, mùi hương, môi trường...) nên bạn hãy nên thử ngồi thiền ở vài ba chỗ, sau đó thì chọn một chỗ thích hợp và thoải mái nhất cho mình. Bạn chỉ cần tìm một nơi mà bạn không cảm thấy lo lắng hay áy náy về mình, và một nơi bạn ngồi thiền mà không bị những xao lãng quá mức.

Nhiều người lại thấy nhiều ích lợi và trợ duyên hơn khi ngồi thiền theo nhóm với những thiền sinh khác. Ở đây, chắc chính là nhờ vào quy tắc thực hành chuyên cần theo thời khóa biểu chung, và hầu hết mọi người cảm thấy mình phải tham dự đều đặn hơn nếu tham gia vào nhóm, vì nếu mình cứ “lúc đến lúc không” thì người ta ‘chê cười’ mình. Khi bạn đã mở lời tham dự thiền khóa thì bạn biết là cả khóa thiền [tập thể] mong đợi mình tham gia đúng ngày giờ và đều đặn. Vì thế, hội chứng kiểu “Dạo này tôi bận nhiều việc quá” thường sẽ bị tập thể loại ra một cách khéo léo.

Thực tế, bạn có thể tụ họp một nhóm những thiền sinh khác nhau ở gần chỗ ở của các bạn. Cho dù những thiền sinh khác nhau có thể thực hành các loại thiền khác nhau, nhưng điều đó cũng không sao. Miễn sao những cách thiền đó là thiền trong im lặng là được.

Mặt khác, bạn cũng nên cố gắng tự mình thiền một cách độc lập. Không cần phải phụ thuộc vào sự có mặt của nhóm hội, không phải chỉ có nhóm thiền hay khóa thiền

nhiều người thì mình mới [có hứng] thiền tập được. Nếu sắp xếp và thực hành một cách đúng đắn, việc ngồi thiền là một điều thú vị. Hãy coi nhóm bạn tu hay nhóm thiền là một nơi hỗ trợ hay hộ niệm, chứ không phải là một cái 'nạng' để bạn tựa thân vào một cách phụ thuộc. (Bạn luôn luôn có thể tự thiền một mình).

Thời Gian Ngồi Thiền

Nguyên tắc quan trọng nhất ở đây là: Khi nào bạn thiền?. Thời gian nào để thiền?. Triết lý về Con Đường Trung Đạo của đạo Phật được áp dụng ở đây. Đừng cố ép. Đừng cố làm. Nhưng điều này cũng không có nghĩa là bạn cứ ngồi chơi xơi nước chờ đến khi nào thấy 'hứng' thì thiền, không 'hứng chí' thì thôi. Điều này có nghĩa là bạn cần phải thiết lập một thời biểu thực hành và thực hiện theo thời biểu một sự kiên trì nhẹ nhàng. Việc thiết lập một thời khóa biểu đóng vai trò như một sự khuyến khích, nó làm cho mình thấy mình...nghiêm chỉnh hơn trong việc thiền. Nếu khi nào bạn thấy thời khóa biểu thiền không còn là một sự khích lệ và trở thành một gánh nặng gò bó, thì lúc đó là trục trặc rồi. Thiền không phải là một bổn phận, cũng không phải là một gánh nặng.

Thiền là một hoạt động thuộc về tâm lý học. Bạn đối diện xử lý những thứ thô tế thô sơ của những cảm giác và những cảm xúc. Do vậy, thiền là một hoạt động rất nhạy cảm với thái độ mà bạn đến với buổi thiền. Thường cái gì bạn dự tính hay trông đợi nó sẽ xảy ra thì nó thường sẽ xảy

ra (chỉ riêng đối với tâm bạn, trong tâm bạn)[16]. Vì vậy, nếu bạn mong đợi đến giờ thiền thì việc thiền của bạn sẽ rất tốt. Nếu bạn ngồi xuống mà cứ nghĩ đến sự cực nhọc khi thiền, thì lẽ nhiên bạn sẽ thấy cực nhọc. Vì vậy, hãy thiết lập một lịch trình thời gian mà bạn thích nghi nhất mỗi ngày. Tính sao cho hợp lý. Tính sao cho phù hợp với thời gian còn lại của cuộc sống hàng ngày của bạn. Và nếu có khi nào bạn bắt đầu cảm giác rằng: ‘sao ta giống như một con chuột chạy trong lồng, hay ta giống như kẻ đang chạy trên “máy chạy bộ” mà đòi đi đến đích giải thoát – chẳng đi về đâu –’ thì lúc đó có lẽ bạn cần phải thay đổi nhiều thứ. (Có cái gì đó không ổn. Cách bạn đang thiền có gì đó không ổn trong tâm bạn.)

Đầu tiên, buổi sáng sớm là thời gian tốt để thiền. Lúc đó tâm bạn còn tinh mới, trước khi bạn lao vào nhiều công việc và trách nhiệm của ngày mới. Thiền buổi sáng là cách tốt đẹp để bắt đầu một ngày mới. Nó sẽ làm cho bạn phấn chấn, tươi tỉnh và giúp bạn sẵn sàng để đối diện với mọi sự việc một cách hiệu quả. Bạn sẽ tiếp tục sống phần còn lại của ngày một cách nhẹ nhàng hơn. Phải cần phải bảo đảm là mình luôn tỉnh táo. Sẽ không có kết quả hay tiến bộ gì nếu bạn ngồi đó gật gà gật gù, vì vậy bạn phải ngủ ngon, ngủ đủ giấc. Sau khi dậy, rửa mặt, hoặc tắm trước khi bắt đầu vào thiền. Bạn cũng có thể khởi động cơ thể hay tập ít thao tác thể dục buổi sáng cho khí huyết lưu thông. Nói

[16] Chỗ này người dịch cho rằng thiền sư chỉ muốn nói điều xảy ra trong tâm bạn. Độc giả không nên thấy mâu thuẫn với câu nói khác của Phật, đại ý là “Thường những gì người ta nghĩ thì nó sẽ xảy ra khác đi”. Câu này có nghĩa: những điều xảy ra ở bên ngoài đời thường khác với sự nghĩ hay dự đoán trong tâm của ta, [vì vậy ‘tương lai’ là điều không đáng tin cậy].

chung, bạn hãy làm tất cả những gì cần thiết để cho mình sạch sẽ, tươi tỉnh hoàn toàn trước khi ngồi vào thiền. Tuy nhiên, bạn cũng đừng dính tâm vào những công-việc-hàng-ngày ngay từ lúc mới dậy. Thường người ta rất dễ hay quên hoặc lơ là việc thiền tập. Hãy đặt việc ngồi thiền là phần ưu tiên số một và trước nhất cho buổi sáng của bạn!.

Buổi chiều cũng là thời gian thiền rất tốt. Tâm của bạn đã dính đầy những 'rác rưởi' mà bạn đã tích góp trong suốt một ngày. Và sẽ tốt nhất nếu bạn thiền để giải tỏa cái mớ bất tịnh đó ra khỏi đầu trước khi bạn đi ngủ. Thiền sẽ giúp bạn thanh lọc tâm và làm cho tâm khỏe khoắn lại. Thiết lập lại sự chánh niệm và giấc ngủ của bạn sẽ là một giấc ngủ thật sự. Khi bạn bắt đầu thiền, mỗi ngày một lần là đủ. Nếu bạn thấy muốn thiền nhiều hơn, điều đó rất tốt, nhưng đừng cố quá. Hiện tượng bị 'đốt cháy' thường thấy ở các thiền sinh mới, cố quá nên đuối sức. Họ nhào vào tập luyện thiền mười lăm tiếng đồng hồ/một ngày trong suốt nhiều tuần lễ liền, và họ chưa đủ 'siêu phàm' để vượt qua những giới hạn của thế giới phàm trần. Rồi họ tự phán rằng 'việc thiền tập tốn quá nhiều thời gian. Phải hy sinh quá nhiều thứ trong cuộc sống. Không có thời gian để tiêu phí vào tất cả việc thiền như vậy nữa'. Bạn cố đừng bị rơi vào cái bẫy này!. Đừng cố 'đốt' hay vắt kiệt sức trong tuần lễ đầu tiên. (Giục tất bất đạt). Hãy làm chậm 'sự nhanh' của mình lại. (Giảm bớt sự 'sung' mãn và chậm sự 'xung' phong của mình lại). Giữ cho mình đều đặn, ổn định, điều độ. Hãy cho mình thêm thời gian để làm cho việc thiền hòa hợp với đời sống của mình, và để cho việc thiền phát huy một cách từ từ và nhẹ nhàng.

Khi sự ưa thích thiền của bạn phát huy, bạn sẽ tự động dành thêm nhiều thời gian hơn cho lịch thiền của bạn. Điều đó tự nó xảy đến theo lẽ tự nhiên—còn trước mắt bây giờ không cần phải cố o ép.

Những thiền sinh chuyên tu thì thường sắp xếp thiền ba hay bốn giờ mỗi ngày. Họ vẫn sống cuộc sống bình thường của mỗi ngày. Nhưng họ vẫn dành đủ thời gian để thiền. Và họ vui thích thiền. Điều đó tự nó đến, họ thích nên họ dành thời gian và làm được.

Thời Lượng Buổi Thiền

Cũng áp dụng triết lý Trung Đạo ở đây: ngồi thiền được bao lâu thì cứ ngồi, nhưng đừng cố quá. Hầu hết những người mới thiền bắt đầu thiền 20 hay 30 phút mỗi ngày. Lúc khởi đầu thường rất khó ngồi lâu hơn thời gian đó, hoặc có cố ngồi thêm cũng chẳng được gì. Đối với người phương Tây lại càng khó, họ chưa quen với tư thế ngồi và họ phải có nhiều thời gian để cơ thể quen với tư thế. Việc tu dưỡng tâm hay thiền thì cũng vậy, cũng là lạ đối với người mới bắt đầu, và phải cần nhiều thời gian để điều chỉnh và thích nghi.

Khi bạn càng thích nghi hơn với các bước thực hành, bạn có thể kéo dài thêm giờ thiền, từng chút, từng chút. Chúng tôi tin rằng sau khoảng một năm thực hành đều đặn,

bạn có thể ngồi thiền yên lặng liên tục một giờ một cách thoải mái.

Tuy nhiên phải nên nhớ một điều quan trọng là: Thiền Minh Sát không phải là một dạng tu khổ hạnh. Việc hành xác không phải liên quan gì ở đây. Chúng ta đang cố gắng tu dưỡng sự chánh niệm, chứ không phải sự đau đớn. Một số đau đớn hay đau nhức có thể xảy ra, nhất là phần chân, khi chúng ta ngồi thiền. Chúng ta sẽ bàn kỹ về vấn đề đau chân này và cách để khắc phục nó, trong Chương 10 của quyển sách này. Có những kỹ thuật và thái độ chuyên biệt để bạn học và giải quyết những bất tiện và khó chịu khi ngồi thiền. Vấn đề cần nhấn mạnh ở đây là: Thiền không phải là một cuộc thi sức chịu đựng. Bạn không cần phải chứng minh điều gì cho bất cứ ai. Vì vậy, bạn đừng có cố ép mình chịu đau chịu đớn để chứng tỏ rằng mình ngồi thiền được một tiếng đồng hồ liên tục!. Đó là cách làm vô ích kiểu 'ta đây', của cái 'ta'. Đừng có cố quá vào lúc mới bắt đầu tập thiền. Hãy tự biết những giới hạn của bản thân mình, và đừng bao giờ tự than trách mình sao mình không thể ngồi thiền bất động mãi mãi như một tượng đá. (Đừng có cực đoan).

Khi thiền càng ngày càng trở nên là một phần cuộc sống của bạn, lúc đó bạn có thể kéo dài thời gian những buổi thiền lâu hơn một giờ. Nguyên tắc xin được nói lại: bạn cứ định ra khoảng thời lượng nào bạn có thể ngồi thiền thoải mái trong giai đoạn hiện tại. (15, 20, 25, 30 hay 45 phút). Và dựa vào kế hoạch đó, bạn sẽ cố tập mỗi lần ngồi thêm 5 phút nữa. Không có cái luật nào quy định cứng

nhắc về khoảng thời gian phải ngồi thiền là bao nhiêu cả. Ngay cả một thời lượng kế hoạch tối thiểu nhất cũng có khi bạn không ngồi nỗi, ví dụ như có những ngày sức khỏe hay thời tiết quá tệ, bạn không thể ngồi được hết thời gian đã dự kiến. Nhưng điều đó không có nghĩa rằng bạn sẽ bỏ luôn kế hoạch ngày đó. Cứ cố ngồi được đến đâu hay đến đó. Bởi vì, điều quan trọng là bạn phải ngồi đều đặn. Thậm chí ngồi thiền được 10 phút cũng rất hữu ích, còn hơn bỏ ngang hay ngắt quãng lịch thiền.

Dĩ nhiên, bạn nên quyết định khoảng thời gian ngồi thiền trước khi ngồi vào thiền. Chứ đừng quyết định trong khi đã ngồi xuống thiền rồi. Nếu bạn nghĩ và chọn thời gian trong lúc ngồi thiền thì điều đó dễ tạo ra sự bất an cho bạn, và sự bất an là một trong những đề mục chính mà chúng ta cần học cách quán sát nó một cách chánh niệm (để đối trị nó).[17] Vì vậy, bạn hãy chọn trước cho mình một thời lượng khả thi và hợp lý, và sau đó ngồi vào thiền theo kế hoạch đó.

Bạn có thể dùng đồng hồ để coi khi nào hết giờ thiền, nhưng đừng cứ vài phút hé mắt nhìn đồng hồ xem đã được bao lâu rồi. Nếu cứ vậy, chắc chắn sự tập trung của bạn sẽ bị mất đi, nói cách khác chẳng có sự tập trung nào cả, và bạn càng thêm lo lắng, bồn chồn hơn. Bạn càng thấy mình cứ canh đến lúc được đứng dậy sớm hơn. Đó không phải là thiền – đó là canh đồng hồ, là kiểu 'thiền cho lấy được',

---

[17] Vì Bất An là một trong những chướng ngại tâm linh cho việc tu tâm và thiền tập. Các chướng ngại đó là: Tham dục, Sân hận, Buồn ngủ/Hôn trầm, Bất An và Hoài Nghi.

‘thiền để lấy cảnh’ mà thôi. Vì vậy, nếu dùng đồng hồ thì bạn đừng có nhìn vào đồng hồ nếu bạn nghĩ là chưa hết giờ thiền. Nói cho đúng thì bạn chẳng cần phải luôn luôn dùng đồng hồ để canh giờ trong mỗi lần thiền như vậy. Nói chung, bạn cứ ngồi thiền cho đến khi nào còn muốn thiền. Thật ra chẳng có thời lượng nào là tốt nhất hay mầu nhiệm nhất. Tuy vậy, toàn bộ ý từ nảy giờ muốn nói là bạn nên thiết lập một thời lượng thiền tối thiểu trước khi ngồi thiền. (Làm như vậy bạn thấy mình có kế hoạch hơn và nghiêm túc hơn!). Nếu bạn chưa định được một thời lượng tối thiểu để ngồi thiền, bạn dễ có khuynh hướng ngồi không lâu trong các buổi thiền. Bạn sẽ tùy tiện bỏ ngang khi cảm thấy điều gì khó chịu hay bất an. Điều đó không tốt. Những trạng thái khó chịu và bất an đó là một trong những trải nghiệm có ích nhất mà thiền sinh có thể gặp, nhưng nó chỉ có ích khi bạn tiếp tục ngồi quán sát về chúng. (Vì thiền quán là ngồi tỉnh giác và quán sát những trạng thái và trải nghiệm như vậy). Ta phải học cách quán sát chúng một cách tĩnh lặng và rõ ràng. Nhìn chúng một cách chánh niệm. Nếu chúng ta thiền quán chúng trong một thời gian đủ lâu, thì tự nhiên chúng sẽ không còn quấy nhiễu tâm bạn nữa. Bạn sẽ nhìn thấy chúng *như-chúng-là*: chỉ là những xung động, khởi sinh và biến mất, chỉ là một phần của ‘sô diễn’ chóng qua. Kết quả là cuộc đời bạn sẽ trôi qua êm đềm.

'Kỷ luật' là một từ khó nghe cho tất cả chúng ta. Nó gợi lên những hình ảnh một ai đó đứng cầm cây roi và cảnh sát chúng ta, chỉ chỏ ta sai chỗ này, ta sai chỗ kia. Tuy nhiên, sự tự giác kỷ luật là khác. Đó là kỹ năng nhìn thấy sự

“chẳng có gì” của những xung động trong tâm ta, và chọc thủng màn ảo thuật của những xung động đó. Đúng thực, chúng chẳng là gì và chẳng làm gì được ta. Nó chỉ là ‘sô diễn’, một sự lừa ảo. Những xung động hay kích động đó luôn gào thét chí chóe, ‘lên mặt’ với ta; chúng vỗ về, chúng dụ dỗ, chúng đe dọa ta; nhưng đích thực chúng chẳng làm gì được ta. Chúng ta (bị) phục tùng theo chúng chỉ vì thói quen. Chúng ta chịu thua chúng chẳng qua vì chúng ta chưa bao giờ nhìn thấu sự giả oai, ‘miệng hùm gan sứa’ của chúng. Chúng chẳng có gì hết, chúng trống rỗng, tự tánh cũng không. Tuy nhiên, chỉ có một cách duy nhất để học bài học này, chứ ngôn từ hướng dẫn ở đây cũng không giúp được. Đó là chỉ cần nhìn vào bên trong và quan sát cái gì đang khởi sinh—Bất an, Lo lắng, Nôn nóng, Đau khó—đơn giản là nhìn chúng xuất hiện và không can thiệp gì đến chúng. Bạn sẽ ngạc nhiên khi thấy chúng tự biến mất. Chúng khởi sinh, rồi biến mất. Sinh rồi diệt. Đơn giản là vậy. Có một từ khác thay thế cho chữ 'tự giác kỷ luật'. Đó là 'Kiên Nhẫn'.

Chương 9

Thiết Lập Các Bài Thực Hành

Theo truyền thống ở các nước Phật giáo Nguyên thủy, các thiền sinh thường bắt đầu một buổi thiền bằng việc tụng đọc một số nghi thức. Những Phật tử Âu Mỹ nhìn qua những nghi thức này và cũng thấy rằng đây chỉ là những 'phát minh' theo thời gian sau này và chỉ coi đó là những nghi thức vô hại, không hơn không kém. Tuy nhiên, những cái gọi là nghi thức đã được chế ra và chọn lọc bởi nhiều thầy tổ thực dụng và những thiền sư và tăng ni chuyên tu, và chúng đều có mục đích thực hành hết. Chúng cũng đáng được chúng ta tìm hiểu sâu thêm.

Đức Phật được cho là đi ngược lại với nền văn hóa vào thời của Người. Phật được sinh ra trong một xã hội đầy những lễ nghi, tục lệ phức tạp. Và những tư tưởng của Phật là đả phá những tư tưởng tôn thờ thần thánh và giai cấp thống trị vào thời đó. Trong rất nhiều dịp, Phật đã lên tiếng bác bỏ những tục lệ lễ nghi phục vụ cho quyền lợi của giai cấp phong kiến, và Phật luôn luôn kiên quyết về vấn đề này. Điều này không có nghĩa những nghi thức tục lệ không có công dụng gì. Điều này có nghĩa rằng những nghi lễ tục lệ được tiến hành một cách nghiêm ngặt cho bản thân nó trở thành trang nghiêm mà thôi. Thực chất thì, nếu bạn tin vào những câu chú tụng niệm cúng bái đó sẽ cứu rỗi được bạn, thì bạn chỉ càng bị lệ thuộc vào chúng mà thôi. Điều này càng khiến bạn rời xa khỏi sự nhận thức trực

quan về thực tại mà thôi. (Tức là nếu bạn tiến bộ, bạn sẽ nhận thức được thực tại và lẽ thật một cách trực diện, không cần câu chữ. Đó là lý do của thiền. Nhưng vì bạn cứ tin và ám ảnh vào những câu chú tụng niệm thì bạn chỉ nhận thức được mọi sự qua những câu chú tụng niệm đó mà thôi). Vì vậy, để tránh được điều đó, *nghi thức phải được tiến hành với một sự hiểu biết rõ ràng nó là gì và vì sao nó có ích*. Chúng không phải là những lời cầu nguyện, và chúng cũng không phải là những câu thần chú (mantra) như bên Mật Tông. Chúng không phải là những câu bùa chú đầy ma thuật. Ở đây, những nghi thức vô hại và hữu ích là những công cụ thuộc về tâm lý học giúp cho tâm thanh tịnh, mà tâm ta phải tham gia vào, phải nhập tâm, thì mới có tác dụng. Những câu tụng niệm râm ran mà chẳng có sự hướng tâm nào thì chỉ là vô ích. Thiền Minh Sát là một hoạt động tâm lý tế nhị và tâm của người thực hành là rất quan trọng cho sự thành công. Nghi thức chỉ được thực hiện tốt nhất trong bầu không khí của lòng tin tĩnh lặng và nhân từ. Và những lời tụng đó được chế ra để phát huy thái độ tịnh tín đó. Nếu được áp dụng đúng, những nghi thức có thể là một công cụ hữu ích trên con đường tu tập giải thoát.

Sự Hướng Dẫn Ba Điều

Thiền là một việc khó.

(i) Bản thân thiền cũng là một hoạt động đơn độc. Một người ngồi chống chọi lại rất nhiều thế lực mạnh mẽ. Đó là chính là một phần của cấu trúc tâm đang thực hành thiền.

Khi bạn đã bước vào thiền, không sớm thì muộn bạn cũng sửng sốt khi thấy mình đối diện với một sự nhận thức lớn. Một ngày nào đó khi đang ngồi thiền và trong thâm tâm mình chợt nhận ra cái khối to lớn của những thứ mình đang cố chống chọi. Cái khối mình đang muốn chọc thủng nó tựa như một bức tường rắn chắc không một tia sáng nào lọt qua được. Bạn thấy mình ngồi nhìn vào khối thành đài kiên cố và tự nói với chính mình rằng: "Cái gì? Ta phải vượt qua cái đó hay sao? Không thể nào. Tất cả những thứ ở đó. Đó là thế giới sống của ta. Đó là cái tạo của mọi thứ, và đó là cái ta luôn dùng để định nghĩa bản thân 'ta', và để ta hiểu biết mọi sự xung quanh ta. Bây giờ ta phá hủy nó đi, cả thế giới sống của ta sẽ sụp đổ, và ta sẽ chết. Ta không thể vượt qua nó. Ta không thể nào."

Đó là một cảm giác đáng sợ, một cảm giác vô cùng cô độc. Ta cảm giác như là: "Ta đang ngồi đây, chỉ một mình, mà đang cố phá hủy một cái gì thật to lớn, vượt trên cả khái niệm".

(ii) Để đối trị lại cái cảm giác này, thật hữu ích nếu nhớ rằng chúng ta không đơn độc. Những người khác, những bậc tiền bối, đã vượt qua ải này trước đó. Họ cũng đã đối mặt và đi xuyên qua khối chướng ngại này để nhìn thấy được ánh sáng ở bên kia khối tường thành. Những thầy tổ đi trước đã ghi lại những quy tắc giúp chúng ta có thể làm được việc này, và họ cũng đã liên kết với nhau trở thành một cộng đồng tu tập [Tăng đoàn] để cùng giúp đỡ và hỗ trợ lẫn nhau trên con đường tu tập. Đức Phật cũng đã từng tìm được phương cách để vượt qua khối tường thành này,

và sau đó rất nhiều đệ tử của Phật cũng đã làm được. Đức Phật đã để lại những hướng dẫn được ghi lại thành Giáo Pháp (*Dhamma*) để chỉ cho chúng ta cùng đi theo con đường của Phật [đạo Phật]. Người cũng lập ra Tăng Ni đoàn (*Shangha*), một cộng đồng gồm có những tu sĩ nam và nữ (Tỳ kheo và Tỳ kheo Ni), để bảo tồn con đường đạo và cùng đi với nhau trên con đường đó. Vì vậy bạn không phải một mình, không phải đơn độc. Và tình cảnh bạn đang đối diện không phải là vô vọng.

(iii) Thiền cần nhiều năng lượng nỗ lực. Ta cần có lòng can đảm để đương đầu với những hiện tượng khá khó chịu xảy ra trong tâm mình và phải có lòng quyết tâm ngồi thiền với những trạng thái khó chịu khác nhau của tâm. Sự lười biếng là thua chắc ở đây. Để tạo thêm can đảm và năng lượng tinh tấn cho chính mình, bạn cần phải tự nói với mình nhiều lần những lời sau đây. Nhớ là phải hướng tâm và cảm nhận được ý chí của mình trong lời nơi đó. Thành tâm với lời mình nói:

> "*Tôi sắp sửa bước đi theo con đường mà Đức Phật và những thánh đại đệ tử của Người đã bước đi. Một kẻ lười biếng không thể đi theo con đường này. Cầu cho năng lượng tinh tấn của tôi luôn tràn đầy. Cầu mong cho tôi được thành công*."

Tâm Từ—Lòng Thương Yêu Bao Trùm

Thiền Minh Sát là bài tập thực hành trong sự chánh niệm: sự tỉnh giác mang tính vô ngã. Đó là một tiến trình mà cái 'ta' hay 'ngã' sẽ được xóa bỏ bằng cái nhìn xuyên suốt của sự chánh niệm. Những người mới bắt đầu thiền thì vẫn còn nguyên cái 'ta' [ngã chấp] kiểm soát hoàn toàn thân và tâm. Sau đó, khi sự chánh niệm quan sát kỹ vai trò của cái 'ta', nó sẽ thâm nhập vào tận gốc rễ cơ chế của cái 'ta', và nó sẽ phá bỏ nó dần dần từng bước. Tuy nhiên, đây lại là một kiểu nói 'bắt bí'. Chánh niệm là sự chú tâm mang tính vô ngã. Nhưng nếu ta bắt đầu thiền với toàn bộ cái 'ta' kiểm soát hết thân tâm như đã nói trên, thì làm sao chúng ta có đủ sự chánh niệm vô ngã để mà thực hiện việc thiền quán?. Thật ra thì luôn luôn có một số ít nhiều sự chánh niệm có mặt ở bất cứ thời khắc nào. Vấn đề thật sự cần làm là phải gom tụ lại đủ để sự chánh niệm phát huy tác dụng được. Để làm được việc này, chúng ta dùng một chiến thuật khôn khéo. Chúng ta có thể làm suy yếu những mặt nguy hại nhất của cái 'ta' tự ngã, được vậy thì sự chánh niệm ít gặp những trở ngại cần phải vượt qua.

Tham dục và *Sân* hận là hai thứ thể hiện chính trong vai trò cái 'ta'. Trong tâm lúc nào cũng có mặt, cũng diễn ra sự "*nắm giữ*" hay "*chối bỏ*" trong tâm[18], tâm rất khó đối trị với những thứ này. Nếu ta ngồi thiền với tâm bị dính mắc nhiều thứ ám ảnh mạnh mẽ như vậy, thì ta chẳng đi đến đâu. Nếu bạn đang tính toán một vụ làm ăn tiền bạc lớn, thì

---

[18] Như đã giảng bày ở các chương trước, sự "nắm giữ" hay "chấp thủ" là thói tâm (tập khí) mỗi khi tâm gặp hay nghĩ về thứ gì tạo cảm giác "sung sướng, hỷ lạc, dễ ưa, dễ chịu" (lạc thọ). Và sự "chối bỏ" hay "kháng cự" là thói tâm mỗi khi tâm gặp hay nghĩ về thứ gì tạo cảm giác "đau khổ, không sung sướng, khó ưa, khó chịu" (khổ thọ).

trong khi ngồi thiền bạn chỉ luôn nghĩ về vụ đó. Nếu bạn vừa mới điên tiếc vì bị người ta chửi, thì sự điên tiếc đó sẽ chiếm hết tâm bạn khi ngồi thiền. Mà mỗi ngày lại trôi qua ngắn ngủi, mỗi phút ngồi thiền của bạn là vô cùng quý giá. Cách tốt nhất là không nên lãng phí thời gian. Truyền thống Phật giáo Nguyên thủy (*Theravada*) đã phát triển được một công cụ giúp chúng ta phá bỏ những chướng ngại này khỏi tâm, ít nhất là cho lúc cần thiết tạm thời, để rồi sau đó bạn tiếp tục nhổ bỏ tận gốc những chướng ngại đó một cách thường xuyên.

Bạn có thể dùng ý [niệm] này để loại bỏ ý [niệm] khác. Có thể dùng ý tích cực để đối trị ý tiêu cực. Ví dụ lòng rộng lượng cho đi [bố thí] là đối trị tính tham lam. Lòng nhân từ [tâm từ] thì đối trị sự thù ghét, sân hận. Chúng ta nên hiểu rõ điều này: Không phải chúng ta đang cố giải thoát cho bản thân mình bằng việc tự thôi miên. Chúng ta không thể nào tác động điều kiện [hữu vi] để tạo nên sự Giác Ngộ. *Niết-bàn* là một trạng thái vô vi, vô điều kiện. Một người đích thực đã được giải thoát thì sẽ nhân từ và rộng lượng, nhưng không phải người ấy cố làm cho mình nhân từ và rộng lượng. Bản chất của người ấy tự thể hiện một cách tinh khiết, không còn dính hay bị hạn chế bởi cái ‘ta’ nữa. Vì vậy, đây không phải là hữu vi tạo tác. Nó giống như bài thuốc tâm lý học hơn. Nếu bạn dùng thuốc theo đúng những hướng dẫn, thì bạn sẽ bớt đau khỏi cái bệnh đau bạn đang chịu đựng. Sau đó, bạn sẽ nỗ lực điều trị căn bệnh tận gốc rễ của nó.

Theo hướng dẫn trên, trước tiên ta bắt đầu bằng việc từ bỏ những ý nghĩ tự ghét mình và tự trách mình. Trước nhất bạn phải dành những tình cảm tốt đẹp và ý muốn tốt đẹp cho mình, phải biết thương mình trước. Điều đó là việc tương đối dễ làm. Sau đó bạn mới làm việc tương tự cho những người thân thuộc và gần gũi nhất của mình. Rồi dần dà, bạn cũng dành những tình cảm và ước muốn tốt đẹp cho những người bà con, họ tộc của mình. Sau đó nữa, bạn hướng những tình cảm và ước muốn tốt đẹp cho những người mình không ưa, những người không ưa mình, những kẻ thù, và sau cùng là tất cả mọi chúng sinh trên đời. (Đối với ai mình cũng tỏ lòng từ ái và thương mến). Nếu thực hành một cách đúng đắn, việc này có thể là một bài tập chuyển hóa tâm một cách mạnh mẽ.

Thông thường trước khi bắt đầu buổi thiền, các thiền sinh tự đọc cho mình nghe những lời nguyện ước sau đây. Phải thật sự hướng tâm và cảm nhận sâu sắc về những lời nguyện này:

1. *Cầu mong cho **tôi** được khỏe mạnh, hạnh phúc và an bình. Cầu mong cho tôi không bị nguy hại. Cầu mong cho tôi không gặp khó khăn và những việc nan giải. Cầu mong cho tôi được thành công. Cầu mong cho tôi có được sự kiên nhẫn, can đảm, hiểu biết, và quyết tâm để đối diện và vượt qua những khó khăn không thể nào tránh được, những việc nan giải và những thất bại trong cuộc đời. Cầu mong cho tôi vượt lên trên những thử thách đó bằng giới hạnh đạo đức, sự chánh trực, lòng bi mẫn, sự chánh niệm và trí tuệ.*

2. *Cầu mong cho* ***mẹ cha*** *tôi được khỏe mạnh, hạnh phúc và an bình. Cầu mong cho mẹ cha không bị nguy hại. Cầu mong cho tôi không gặp khó khăn và những việc nan giải. Cầu mong cho mẹ cha được thành công. Cầu momg cho tôi có được sự kiên nhẫn, can đảm, hiểu biết, và quyết tâm để đối diện và vượt qua những khó khăn không thể nào tránh được, những việc nan giải và những thất bại trong cuộc đời. Cầu mong cho mẹ cha vượt lên trên những thử thách đó bằng giới hạnh đạo đức, sự chánh trực, lòng bi mẫn, sự chánh niệm và trí tuệ.*

3. *Cầu mong cho* ***những người thầy*** *của tôi được khỏe mạnh, hạnh phúc và an bình. Cầu mong cho họ không bị nguy hại. Cầu mong cho họ không gặp khó khăn và những việc nan giải. Cầu mong họ được thành công. Cầu mong cho họ có được sự kiên nhẫn, can đảm, hiểu biết, và quyết tâm để đối diện và vượt qua những khó khăn không thể nào tránh được, những việc nan giải và những thất bại trong cuộc đời. Cầu mong cho họ vượt lên trên những thử thách đó bằng giới hạnh đạo đức, sự chánh trực, lòng bi mẫn, sự chánh niệm và trí tuệ.*

4. *Cầu mong cho* ***những người thân*** *của tôi được khỏe mạnh, hạnh phúc và an bình. Cầu mong cho họ không bị nguy hại. Cầu mong cho họ không gặp khó khăn và những việc nan giải. Cầu mong họ được thành công. Cầu mong cho họ có được sự kiên nhẫn,*

can đảm, hiểu biết, và quyết tâm để đối diện và vượt qua những khó khăn không thể nào tránh được, những việc nan giải và những thất bại trong cuộc đời. Cầu mong cho họ vượt lên trên những thử thách đó bằng giới hạnh đạo đức, sự chánh trực, lòng bi mẫn, sự chánh niệm và trí tuệ.

5. *Cầu mong cho* ***những người bạn*** *của tôi được khỏe mạnh, hạnh phúc và an bình. Cầu mong cho họ không bị nguy hại. Cầu mong cho họ không gặp khó khăn và những việc nan giải. Cầu mong họ được thành công. Cầu mong cho họ có được sự kiên nhẫn, can đảm, hiểu biết, và quyết tâm để đối diện và vượt qua những khó khăn không thể nào tránh được, những việc nan giải và những thất bại trong cuộc đời. Cầu mong cho họ vượt lên trên những thử thách đó bằng giới hạnh đạo đức, sự chánh trực, lòng bi mẫn, sự chánh niệm và trí tuệ.*

6. *Cầu mong cho* ***những người tôi không quen*** *được khỏe mạnh, hạnh phúc và an bình. Cầu mong cho họ không bị nguy hại. Cầu mong cho họ không gặp khó khăn và những việc nan giải. Cầu mong họ được thành công. Cầu mong cho họ có được sự kiên nhẫn, can đảm, hiểu biết, và quyết tâm để đối diện và vượt qua những khó khăn không thể nào tránh được, những việc nan giải và những thất bại trong cuộc đời. Cầu mong cho họ vượt lên trên những thử thách đó bằng giới hạnh đạo đức, sự chánh trực, lòng bi mẫn, sự chánh niệm và trí tuệ.*

7. *Cầu mong cho* ***những người thù hận tôi*** *được khỏe mạnh, hạnh phúc và an bình. Cầu mong cho họ không bị nguy hại. Cầu mong cho họ không gặp khó khăn và những việc nan giải. Cầu mong họ được thành công. Cầu mong cho họ có được sự kiên nhẫn, can đảm, hiểu biết, và quyết tâm để đối diện và vượt qua những khó khăn không thể nào tránh được, những việc nan giải và những thất bại trong cuộc đời. Cầu mong cho họ vượt lên trên những thử thách đó bằng giới hạnh đạo đức, sự chánh trực, lòng bi mẫn, sự chánh niệm và trí tuệ.*

8. *Cầu mong cho* ***tất cả mọi chúng sinh*** *được khỏe mạnh, hạnh phúc và an bình. Cầu mong cho tất cả không bị nguy hại. Cầu mong cho tất cả không gặp khó khăn và những việc nan giải. Cầu mong tất cả được thành công. Cầu mong cho tất cả có được sự kiên nhẫn, can đảm, hiểu biết, và quyết tâm để đối diện và vượt qua những khó khăn không thể nào tránh được, những việc nan giải và những thất bại trong cuộc đời. Cầu mong cho tất cả vượt lên trên những thử thách đó bằng giới hạnh đạo đức, sự chánh trực, lòng bi mẫn, sự chánh niệm và trí tuệ.*

Khi bạn đã đọc niệm xong những lời nguyện này, gác lại tất cả phiền não và xung khắc trong ngày để bắt đầu vào buổi thiền. Hãy quẳng hết gánh lo đi. Nếu những thứ đó có quay lại trong lúc ta đang ngồi thiền, thì ta cứ quan sát

chúng *như chúng là,* coi chúng như những xao lãng thường gặp khi chúng ta ngồi thiền.

Việc nguyện niệm với Tâm Từ cũng nên được thực hiện trước mỗi lúc chúng ta ngủ và ngay sau khi chúng ta thức dậy. Việc niệm Tâm Từ được dạy là sẽ giúp bạn được ngủ ngon và không bị những ác mộng hay những giấc mơ đầy tham dục hay sân si. Nó cũng giúp bạn thức dậy nhẹ nhàng vào buổi sáng. Và nó giúp bạn trở nên thân thiện hơn và cởi mở hơn với mọi người, từ bè bạn đến kẻ tư thù, từ đồng loại đến những chúng sinh khác trên cõi đời này.

Một trong những kích động tâm linh [chướng ngại] nguy hại nhất là sự tức giận [SÂN]. *Sân giận* thường hay khởi sinh đặc biệt trong những lúc tâm đang bình lặng. Bạn có thể đã từng tức giận mỗi khi nhớ lại những sự việc đã làm bạn đau khổ về mặt tinh thần và thể xác. Những trải nghiệm đó có thể gây ra sự khó chịu, căng thẳng, kích động và lo lắng cho bạn. Nhiều lúc bạn không thể tiếp tục ngồi thiền và 'nếm' trạng thái đó của tâm. Vì vậy, chúng tôi hết sức khuyên bạn phải nên bắt đầu buổi thiền bằng việc thực hiện bài nguyện niệm này để khơi đậy Tâm Từ.

Đôi khi các bạn có thể thắc mắc rằng làm sao mà chúng ta có thể mong ước: "*Cầu mong cho **những kẻ thù thù hận tôi** được khỏe mạnh, hạnh phúc và an bình. Cầu mong cho họ không bị nguy hại. Cầu mong cho họ không gặp khó khăn và những việc nan giải. Cầu mong họ được thành công. Cầu mong cho họ có được sự kiên nhẫn, can đảm, hiểu biết, và quyết tâm để đối diện và vượt qua những khó*

khăn không thể nào tránh được, những việc nan giải và những thất bại trong cuộc đời. Cầu mong cho họ vượt lên trên những thử thách đó bằng giới hạnh đạo đức, sự chánh trực, lòng bi mẫn, sự chánh niệm và trí tuệ.", như vậy được?

Bạn nên nhớ rằng chúng ta thực tập Tâm Từ là để làm cho tâm ta trong sạch, thanh tịnh; cũng giống như mục đích bạn hành thiền để đạt được sự bình an và giải thoát khỏi những khổ đau và bất toại nguyện. (Đó là quyền lợi và mục tiêu tu hành của chúng ta!). Khi bạn thực tập Tâm Từ, bạn có thể cư xử một cách thân thiện nhất, không còn thiên vị, không còn đố kỵ, không còn thù ghét. (Ai mà vừa 'thành tâm' đọc ước nguyện chúc phúc cho người khác để tu dưỡng Tâm Từ mà trong lòng thì cay cú hay điên tiếc về những người đó?. Khi bạn niệm tâm từ thì tâm bạn sẽ không còn thù ghét, sân giận ít nhất vào lúc đó). Thái độ cư xử cao thượng sẽ giúp bạn giúp đỡ người khác một cách hữu hiệu để làm giảm bớt những đau đớn và khổ sở. Chỉ có những người bi mẫn, đầy lòng trắc ẩn mới giúp được người khác. Lòng *Bi* mẫn và xót thương cho người khác là biểu hiện bằng hành động của tâm *Từ*. Thái độ cư xử cao thượng là sự cư xử một cách thân thiện nhất và hòa đồng nhất. Các hành vi cư xử bao gồm ý nghĩ, lời nói và hành động [ba nghiệp: thân, ý, miệng]. Nếu sự biểu hiện của ba nghiệp này mâu thuẫn nhau, thì sự cư xử của ta không thể là cao thượng được. Về thực dụng mà nói, tốt hơn chúng ta nên tu dưỡng những ý nghĩ cao thượng "*Nguyện cho chúng sinh tâm được hạnh phúc*", hơn là cách nghĩ "*Tôi không ưa thằng đó*". Nếu ý nghĩ của chúng ta là cao thượng, thì một

ngày nào đó nó sẽ tự thể hiện bằng hành vi cao thượng; và nếu ý nghĩ của chúng ta là thù ghét, thì sau đó sẽ biểu hiện bằng hành vi xấu ác, bất thiện.

Nên nhớ rằng chính những cái ý nghĩ [ý hành, hành] được chuyển thành lời nói và hành động để tạo ra kết quả như ý ta mong muốn. (Ta có ý nói dối để đánh lừa người khác, thì ta nói dối. Ta có ý nghĩ trả thù, thì ta mới làm hại người khác). Ý nghĩ [*hành*] chuyển dịch thành hành động [*nghiệp*] có thể tạo ra hậu quả [*quả*] rõ ràng. Vậy thì chúng ta nên luôn luôn nói và làm mọi cái với sự chánh niệm về Tâm Từ. Khi nói về lòng nhân ái, nếu bạn nói và làm khác nhau, các bậc hiền trí sẽ chê cười bạn. Khi sự chánh niệm về tâm từ đã phát triển, thì ý nghĩ, lời nói, hành động sẽ nhẹ nhàng, dễ chịu, đáng mến, có ý nghĩa, thân thật và mang lại lợi lạc cho mình và cho người. Ý nghĩ, lời nói, hành động nào gây phương hại cho mình, cho người, hay cho cả mình và người, thì đó là bất thiện, và lúc đó bạn nên tự hỏi chính mình là mình có thật sự chánh niệm về lòng từ hay không.

Nói về mục đích để thực hành tâm từ, nếu những kẻ thù của bạn mà được lành mạnh, hạnh phúc và an bình, thì có lẽ họ cũng chẳng còn làm kẻ thù của bạn nữa. Nếu họ không còn vấn đề khó khăn, không còn bị đau đớn, bị khổ sở, phiền não, thần kinh, tâm thần, hoang tưởng, sợ hãi, căng thẳng, bất an... thì họ chắc không còn làm kẻ thù của bạn nữa. Giải pháp thực tế khi bạn có người thù ghét hay kẻ thù là giúp họ vượt qua những khó khăn của họ, và các bạn có thể sống trong hòa bình và hạnh phúc. Đúng ra, nếu

có thể, ta có thể phát huy tâm từ trong ý nghĩ của những người thù hằn đó và giúp họ nhận ra ý nghĩa thật sự của sự hòa bình, và như thế ta có thể sống trong hòa bình và hạnh phúc. Khi họ càng bị đau đớn, bị khổ sở, phiền não, thần kinh, tâm thần, hoang tưởng, sợ hãi, căng thẳng, bất an... thì họ càng mang đến cho xã hội nhiều phiền não, đau đớn và đau khổ. Nếu bạn có thể chuyển hóa tâm của một người xấu ác bất thiện thành một người cao thượng thánh thiện, thì chắc hẳn bạn đã làm nên một kỳ tích tuyệt vời!. Vậy tại sao chúng ta không cố gắng tu dưỡng tâm từ và trí tuệ hiểu biết của chúng ta, và từ đó cố gắng góp phần chuyển hóa những cái tâm bất thiện thành những bản tâm thánh thiện.

Khi ta ghét một người nào, ta thường nghĩ hay rủa: "Mong cho hắn xấu xí. Mong cho hắn đau đớn, nghèo nàn, không tiền của, sai trái, hư danh, không bạn bè..., sau khi chết sẽ bị đọa vào cõi xấu nhiều cực hình, đau khổ...". Tuy nhiên, kết quả thì chẳng thấy đâu, chỉ thấy ngay là cơ thể bạn tự tiết ra chất độc làm cho chính mình cảm thấy đau đớn, tim đập nhanh, căng thẳng, hồi hộp, sắc diện thay đổi vì mặt cảm tội lỗi, ăn mất ngon, ngủ mất yên và biểu hiện khó chịu, cộc cằn, không thân thiện với những người xung quanh. Chính ta lại nếm trải những thứ mà ta đã nguyền rủa kẻ thù của ta. Và điều đó có nghĩa chúng ta không thể thấy được lẽ thật *như-nó-là*. Tâm của bạn giống như nước đang sôi. Hoặc ta giống như một người bị bệnh gan nên món ăn tươi ngon nào ta cũng chẳng nếm thấy được vị thơm ngon của nó. (Khi đã ghét ai thì nhìn cái gì của người đó cũng xấu xa). Tương tự vậy, khi vẫn còn thù ghét ai, ta thường không thích mặt mũi người đó, không thích thấy họ

thành đạt, hạnh phúc...Cho đến khi nào tâm bạn còn những ý nghĩ bất tịnh như vậy, thì bạn khó ngồi thiền cho kết quả tốt được.

(Người ta hay nói người thù ghét, nếu thiền tập lâu ngày sẽ hết thù ghét. Điều đó còn tùy mỗi người. Nhưng tại sao ta không dẹp bỏ sự thù ghét sân hận và phát huy Tâm Từ nhẹ nhàng và hướng thiện trước khi ngồi vào thiền?).

Do vậy chúng tôi hết lòng khuyên các bạn hãy niệm Tâm Từ trước khi ngồi vào một buổi thiền nghiêm chỉnh!. Đọc tụng từng câu tâm nguyện một cách chánh niệm và thành tâm. Khi bạn tâm niệm như vậy, bạn sẽ cảm giác được tâm từ bên trong bạn, và từ đó bạn có thứ để chia sẻ với mọi người khác. Bởi vì bạn không thể chia sẻ cái mà bạn không thực sự có.[19]

Mặc dù vậy, nhưng chúng ta nên nhớ rằng đây không phải là nghi thức theo nghĩa một công thức huyền thuật (hay là bùa chú, thần chú). *Bản thân những lời nguyện này không có giá trị gì với bản thân chúng hết*. (Đó chỉ là những ngôn từ thông thường). Nếu bạn dùng nó với ý huyền thuật như thần chú, bạn chỉ phí thời giờ và công sức mà thôi. Nhưng *nếu bạn thật sự để tâm vào những câu nguyện hướng thiện đó (một cách thành tâm, thành ý), và chuyển tải năng lượng của mình vào trong lúc tâm niệm,*

[19] Ở các tu viện theo Phật giáo Nguyên thủy, nghi thức là các thiền sinh thường tụng đọc bài kinh "Tâm Từ" (Metta Sutta) trước khi bắt đầu thiền tập.

thì những lời nguyện đó sẽ giúp cho tâm bạn được từ ái và đầy tình thương mến.

Hãy làm thử, hãy tập thử. Và bạn sẽ tự mình cảm nhận được điều đó.

Chương 10

Những Khó Khăn Khi Thiền Tập

Bây giờ, bạn sắp sửa phải đối đầu với những vấn đề khó khăn trong việc thiền của bạn. Ai cũng phải vậy. Những vấn đề khó khăn xuất hiện dưới nhiều hình thái, lớn nhỏ, nặng nhẹ khác nhau, nhưng một điều chắc chắn là bạn phải gặp ít nhiều trong số đó. Chiêu thức để đối trị những trở ngại này là bạn phải giữ một thái độ đúng đắn. *Những khó khăn trở ngại là một phần gắn liền với việc thiền tập của chúng ta.* Chúng không phải là thứ gì để ta tránh né. Ngược lại, chúng là những thứ để ta dùng. Chúng mang lại những cơ hội quý giá nhất để chúng ta học tập.

Lý do mà chúng ta đều bị dính vào vũng lầy cuộc đời là chúng ta luôn luôn chạy trốn khỏi những vấn đề khó khăn và chạy theo những dục vọng tham muốn. Thiền tạo cho ta tình huống giống như phòng thí nghiệm, trong đó chúng ta xem xét một hội chứng, một hiện tượng và thao tác những cách để đối trị với nó. Những "chướng ngại" và những thứ phức tạp khác nhau khởi sinh trong khi thiền chính là cái cho chúng ta dùng, chúng giống như là lúa đổ thêm vào cối xay để chúng ta làm ra thêm những hạt gạo ngon lành. Đó là những chất liệu để chúng ta làm việc. Ở đời, không có điều gì sướng mà không có ít nhiều sự khổ. Không có đau khổ nào không có ít nhiều sự sung sướng. Đời sống của chúng ta vốn bao gồm hai mặt khổ và sướng, những niềm vui và những nỗi buồn. Chúng luôn đi chung với nhau.

Thiền cũng vậy. (Thiền cũng trải qua đau khổ, công phu nhiều năm nhiều tháng mới có được sự an lạc, giải thoát). Bạn sẽ trải nghiệm những lúc tốt đẹp và những lúc tệ hại, những lúc kỳ diệu và những lúc đáng sợ.

Vì vậy, bạn đừng quá kinh ngạc mỗi khi chạm phải một kinh nghiệm nào đó giống như một bức tường thành. Đừng nghĩ là chỉ riêng mình bị. Tất cả những thiền sinh và thiền sư lâu năm đều cũng đã gặp phải những bức tường như vậy. Chúng xuất hiện và cũng thường tái hiện. Hãy chuẩn bị tinh thần là chúng sẽ xuất hiện và sẵn sàng đối diện với chúng. Khả năng đối diện với những "chướng ngại" là hoàn toàn phụ thuộc vào thái độ của chúng ta. Nếu bạn biết cách vận dụng những chướng ngại phức tạp này như là những cơ hội, như là những dịp để bạn phát triển năng lực thiền của bạn, thì bạn sẽ mau tiến bộ trong việc học thiền. Khả năng giải quyết một số vấn đề phát sinh trong khi thiền sẽ còn kéo dài suốt quãng đời còn lại của bạn, và nó sẽ giúp bạn xử lý những vấn đề nan giải hơn, gây nhiều phiền não và ám ảnh bạn nhiều hơn. Còn nếu bạn cứ cố tránh né những "chướng ngại" khởi sinh trong khi thiền, thì bạn chẳng làm gì được. Bạn chẳng làm được mà chỉ củng cố thêm cái thói tâm [tập khí] cố hữu vốn đã làm cho cuộc sống cứ quanh quẩn, bế tắt như trước kia.

Điều căn bản là ta phải học cách để đối diện với những khía cạnh không tốt đẹp và không dễ chịu của sự hiện hữu của chúng ta. (Đó là mặt xấu và tiêu cực của sự sống). Công việc của thiền sinh chúng ta là học cách kiên nhẫn với chính mình, nhìn vào chính mình một cách khách quan

và không thiên vị, chấp nhận hết những nỗi buồn đau và thiếu xót của chính mình. Chúng ta phải học cách tử tế, tốt bụng với chính bản thân mình. Về dài hạn, tránh né những điều khó chịu là một hành động rất không tử tế với chính bản thân mình. Ngược lại, nếu tử tế với bản thân mình thì chúng ta cần phải đối diện với những điều khó chịu (bao gồm những khổ thọ và chướng ngại).

Một trong những 'mẹo' [thủ thuật] nổi tiếng của con người là khi gặp thứ gì khó chịu thì 'cứ nghĩ ngược lại': có thì cứ nghĩ là không có, khó chịu hay đau đớn thì nghĩ là dễ chịu hay thoải mái. Đối sách của Đức Phật thì hoàn toàn ngược lại: Không né tránh. Thay vì né tránh hay che đậy nó, Phật dạy chúng ta phải trực diện xem xét chúng cho đến khi chúng biến mất. Đạo Phật dạy chúng ta không nên giả tạo cảm giác mà mình thật sự không có, hoặc né tránh cảm giác mà mình thật sự có. Nếu bạn đang khốn khổ, thì bạn khốn khổ; đó là thực tại, đó là cái đang thật sự xảy ra với bạn, vì vậy hãy đối diện với nó. Nhìn thẳng vào nó, không chùn bước, không nao núng gì hết. Khi bạn gặp lúc tệ hại, xem xét sự tệ hại đó, quan sát nó một cách chánh niệm, dò xét hiện tượng đó và tìm hiểu cơ chế diễn ra của nó. Cách tốt nhất để thoát khỏi cái bẫy là xem xét kỹ cái bẫy đó, tìm hiểu tại sao có cái bẫy đó, nó được tạo ra bằng cái gì. [Con người thông minh hơn con vật khi bị mắc bẫy]. Rồi bạn bắt đầu tháo gỡ từng mảnh của nó. Cái bẫy không còn bẫy bạn được nữa một khi nó đã bị tháo rời. Kết quả là sự tự do. Giải thoát.

Chỗ lý này chính là cái căn bản cốt lõi của việc tu hành!. Tuy nhiên, cái lý này lại là một trong những khía cạnh ít được hiểu biết nhất của triết lý đạo Phật. Một số người tìm hiểu Phật giáo một cách bề ngoài thường vội vàng kết luận Phật giáo là một hệ giáo lý bi quan, luôn luôn nói về những thứ không tốt đẹp như đau khổ, khổ đau...và luôn luôn xúi khiến mọi người đối diện với những lẽ thật phũ phàng như sự đau đớn, bệnh tật, cái chết. Nhưng những người theo tư tưởng đạo Phật và những Phật tử chánh đạo thì không coi mình là bi quan – mà hoàn toàn ngược lại. Sự thật là những khổ đau có mặt khắp nơi trong thế gian; ít nhiều trong số chúng là không thể tránh được. Học cách để đối diện và xử lý chúng không phải là việc làm bi quan, nhưng là một phương cách rất thực tế và hữu dụng của tư tưởng lạc quan. Bạn sẽ xử lý thế nào khi vợ hay chồng mình mất đi? Bạn sẽ cảm thấy thế nào nếu mình mất mẹ ngày mai? Hay mất người chị, người em, người anh hay một người bạn tri kỷ? Giả sử bạn bị mất việc làm, mất hết tiền dành dụm, bị cụt hết hai chân...trong cùng một ngày; bạn có thể đối diện với cuộc sống ngồi trên xe lăn trong những ngày còn lại hay không? Làm sao bạn chịu nỗi cảm giác khi phát hiện ra mình bị bệnh ung thư (luôn là) ở giai đoạn cuối, và làm sao bạn có thể đối diện với cái chết đang đến sát bên mình?. Chúng ta có khả năng tránh né được hầu hết những bất hạnh đau thương đó, nhưng chúng ta không thể nào tránh thoát được tất cả chúng. Tất cả chúng ta đều mất đi những người thân yêu và bạn bè vào những ngày nào đó trong đời; tất cả chúng ta đều bị yếu bệnh lúc này lúc khác, không bệnh này thì bệnh khác; và rồi tất cả mỗi người chúng ta đều phải chết đi vào một

ngày, thật buồn, nào đó trong đời. Một trong hai cách bạn chọn để sống với cuộc đời: Bạn có thể cố chịu đựng khổ đau của những thực trạng đó, hoặc bạn có thể đối diện với chúng một cách thẳng thắn – Tùy bạn chọn.

Đau là không thể tránh được, nhưng *khổ* thì tránh được. (Đau là đau bệnh, đau đớn...phải xảy ra lúc này lúc khác theo quy luật vô thường, sinh lão bệnh tử. Còn *khổ là sự chịu đựng* những điều đau đớn và bất toại nguyện đó). Đau và khổ là hai 'con thú vật' khác nhau. Bất cứ 'con vật' nào tấn công vào trạng thái tâm hiện tại của bạn, bạn sẽ khổ, sẽ phải chịu đựng. Theo thói quen người đời, bạn sẽ lập tức kiểm soát tâm bạn, nhốt mình vào nỗi khổ đó và không có lối thoát. Bạn nên bỏ ra một ít thời gian để học cách phản ứng khác, thay vì cứ làm theo kiểu thói quen cố hữu đó. Thời gian bỏ ra cho việc đó là đáng làm. Hầu hết người đời tiêu phí sức lực và phương tiện để tạo thêm những cách để làm gia tăng sự sung sướng, khoái lạc, hưởng thụ, và làm giảm thiểu những đau đớn, khổ sở. Đạo Phật không khuyên bạn đừng làm những điều đó. Có nhiều tiền tài và sự an ninh đời sống thì cũng tốt. Đau thương, đau bệnh nếu càng tránh né được thì càng tốt. Cũng chẳng ai vô duyên khuyên bạn phải buông bỏ hết tiền bạc của cải của mình, hay phải đi tìm những nỗi đau vô lý, không cần thiết. Nhưng đạo Phật khuyên bạn nên dành thêm ít nhiều thời gian và sức lực để học cách đối diện với những điều tệ hại và đau thương, bởi vì có nhiều sự bất hạnh và đau thương là không thể nào ta tránh được trong đời.

Ví dụ, khi bạn thấy chiếc xe tải đang lao vào bạn, bằng mọi giá bạn phải nhảy ngay qua một bên để tránh nó. Ai cũng có thể hoàn toàn có khả năng tránh né đó. (Đó là phản xạ và bản năng sinh tồn vốn có của sinh vật và người. Khi gặp điều tệ hại và đau thương, ta lập tức hết mình tránh né nó). Nhưng nếu chúng ta bỏ thêm ít thời gian để tập thiền thì cũng tốt hơn nhiều. Học cách thức để xử lý những điều bất toại, bất hạnh và đau khổ đó là cách duy nhất để bạn trở nên *sẵn sàng* đối phó với những điều không mong muốn có thể xảy ra bất ngờ và bất cứ lúc nào.

(Giống như nếu bạn học cách đi đúng làn đường của mình và chú tâm vào con đường, thì bạn đã hầu như luôn *sẵn sàng* tránh né 'chiếc xe tải' có thể lao vào bạn bất ngờ vào bất cứ lúc nào, nhanh hơn và chắc hơn nếu bạn cứ vô ý và đi vào làn đường của chúng rồi khi xe lao vào bạn phải dùng đến khả năng tránh né lúc kịp lúc không. Không nên sống kiểu "nước đến chân mới nhảy", vì như vậy có ngày bạn sẽ bị cuồng lũ cuốn trôi đi.)

Những vấn đề khó khăn sẽ phát sinh trong khi ngồi thiền. Những *khó khăn* đó có thể là *thuộc về thân*, một số *thuộc về cảm xúc*, và một số *thuộc về thái độ hay hành vi cư xử*. Tất cả chúng đều có thể được kiểm soát, và mỗi vấn đề đó sẽ phản ứng lại theo mỗi cách riêng của nó. Tất cả chúng là những cơ hội để chúng ta tu tập và giải thoát chính mình.

• Khó khăn 1: Những đau đớn về thân thể

Chẳng ai thích sự đau đớn, nhưng ai cũng phải bị và chịu đau đớn lúc này hay lúc khác. Đau đớn là một trong những trải nghiệm phổ biến nhất trong đời, và thường có xu hướng phát sinh dưới dạng này hay dạng khác trong khi ngồi thiền. Việc xử lý đau đớn bao gồm hai bước. Bước một, (i) loại bỏ sự đau đớn nếu có thể; hoặc tối thiểu phải cố loại bỏ được càng nhiều càng tốt. Sau đó, bước hai, (ii) nếu phần đau đớn nào còn kéo dài, thì dùng nó làm đối tượng để thiền quán.

(i) Bước đầu là việc xử lý thân. Đau có thể là một dạng đau bệnh, như nhức đầu, cảm sốt, vết bầm té, hay bất cứ sự đau bệnh nào. Trong trường hợp này phải dùng ngay các biện pháp y tế, thuốc men mà chúng ta đang có. (Điều đó là khoa học và đúng đắn cần phải làm). Rồi có một số dạng đau do tư thế ngồi phát sinh. Nếu bạn chưa bao giờ ngồi tréo chân trên sàn nhà, thì bạn cần phải qua một thời gian điều chỉnh. Một số sự khó chịu gần như không tránh được, chúng thường xảy ra cho chúng ta. Tùy theo chỗ nào đau trên thân thể mà chúng ta có cách xử lý khác nhau. Nếu đau ở chân hay đầu gối, coi lại quần đang mặc. Nếu quần bị bó chặt hay làm từ vải dày, đó có thể là lý do. Nên thay loại quần mỏng nhẹ, rộng rãi. Kiểm tra lại gối ngồi thiền luôn. Chiều cao của gối sau khi ngồi lên phải còn cao hơn 60-70cm, hơn nửa tấc. Nếu đau ở phần thắt lưng, nới lỏng dây nịt ra. Nếu bạn mang đai, thì nới lỏng dây đai ra. Nếu bị đau ở lưng dưới, tư thế ngồi của bạn có lẽ đã bị sai. Ngồi siêu lệch theo bất cứ kiểu nào thì cũng gây đau và khó chịu, vậy hãy ngồi thẳng thóm. Đừng cố gòng cơ, đừng

cứng nhắc, chỉ cần phải giữ cho cột sống được thẳng, như đã nói trước đây. Còn đau ở vùng cổ hay vùng lưng trên thì có nhiều nguyên nhân. Đầu tiên là tư thế của hai tay không đúng. Hai tay phải bên đặt một cách thoải mái trên giữa lòng hai chân, ngay dưới rốn. Đừng cố kéo tay cao lên ngang thắt lưng. Thả lỏng hai cánh tay và cơ ở cổ. Đừng để đầu nghiêng hay gục xuống phía trước. Giữ đầu thẳng lên, cùng phương với phần còn lại của cột sống.

(ii) Sau khi bạn đã điều chỉnh nhiều cách khác nhau ở bước một này, nhưng bạn vẫn còn thấy đau ở đâu đó, thì hãy thử bước hai. Hãy lấy sự đau làm đối tượng của thiền. Không nên bộp chộp và mất bình tĩnh. Chỉ cần quan sát sự đau đó một cách chánh niệm. Khi nỗi đau càng mạnh hơn, bạn sẽ thấy nó kéo ta ra khỏi sự chú tâm vào hơi thở. Đừng chống cự nó. Hãy để sự chú tâm của mình lướt nhẹ nhàng qua cái cảm nhận đơn giản đó. Chú tâm hoàn toàn vào sự đau đó. Đừng ngưng hay cản lại sự trải nghiệm lúc đó. Khám phá cảm giác đó. Cố vượt qua cái ‘phản ứng tránh né’ trước đây và bước ngay vào những cảm nhận thuần túy nằm bên dưới nó. Ta sẽ khám phá được hai điều có mặt cùng lúc.

Thứ nhất, (a) là sự cảm nhận đơn giản – sự đau. Thứ hai là sự kháng cự lại với cảm nhận đau đó. (Đau và phản ứng với cái đau). Phản ứng kháng cự có một phần thuộc thân và một phần thuộc tâm. Phần thuộc thân bao gồm sự căng thẳng của các cơ bên trong và xung quanh chỗ đau. (Đó là phản xạ không điều kiện của cơ thể). Hãy thả lỏng các cơ. Cảm nhận từng cơ đau và thả lỏng hoàn toàn chỗ cơ đó.

Riêng bước này đã có thể làm giảm hết sự đau một cách đáng kể.

Sau đó bước qua (b) phần kháng cự thuộc về tâm. Một khi bạn bị căng thẳng ở cơ thể, thì bạn sẽ bị căng thẳng về mặt tâm lý. Bạn sẽ cố trấn áp cảm nhận về sự đau, cố gắng xua đuổi nó khỏi tâm thức. Sự xua đuổi mang ý nghĩa như những câu nói không lời "Ta khó chịu cảm giác này", hay thái độ là "Hết đau ngay, hết đau đi". Nó rất là tinh tế. Nhưng nó đang ở đây, và bạn có thể thấy nó nếu bạn thật sự nhìn xem nó. Định vị nó và thả lỏng nó luôn. Phần kháng cự về tâm này là rất vi tế. Thực sự không có từ ngữ nào của chúng ta có thể lột tả được hành vi này một cách chính xác. Cách tốt nhất là nên dùng so sánh với những điểm tương đồng. Xem xét mình đã làm gì với những cơ căng đó của thân và chuyển những hành vi đó qua phần tâm; thả lỏng tâm theo cách mà chúng ta thả lỏng thân. Phật giáo xác nhận rằng thân và tâm có một sự liên kết chặt chẽ với nhau. Nhiều người không hề biết rằng đây là một tiến trình hai-bước. Đối với họ, việc thư giãn thân là thư giãn tâm, và ngược lại. Những người này thường trải nghiệm việc thư giãn hoàn toàn, cả thân và tâm, như một tiến trình duy nhất. Dù cách nghĩ như thế nào đi nữa, cứ hãy buông lỏng, thư giãn hoàn toàn cho đến khi ý thức của mình chậm lại và đi qua cái rào cản do chính ta dựng lên. Đó là một khoảng trống, một ý niệm về khoảng cách giữa cái ta và người khác. Đó là đường biên ngăn cách giữa cái 'ta' và sự 'đau'. Giải thỏa cái rào cản ngăn cách đó, và sự cách ngăn sẽ biến mất. Ta chậm lại, hòa vào sóng cảm giác đang trào lên và mình hòa nhập với cái đau. Ta trở thành

cái đau. Ta quan sát sóng cảm giác triều lên, triều xuống và một điều ngạc nhiên xảy ra: Không còn đau đớn nữa. Không còn sự chịu đựng. Chỉ có bản thân cái đau là còn lại, nó chỉ là một trải nghiệm, không còn gì hơn nữa. Cái 'ta' [chủ thể] bị đau đớn đã biến mất. Kết quả là sự giải thoát khỏi đau (vì đâu còn ai bị đau để mà chịu đau).

Đây là một tiến trình tăng trưởng dần dần. Lúc đầu, bạn có thể mong thành công với những sự đau nhỏ và thất bại với những sự đau đớn lớn. Cũng như những kỹ năng khác của chúng ta, cần phải có thời gian để tập luyện. Càng tập luyện, bạn càng có khả năng xử lý những cái đau lớn. Xin các bạn hiểu cho thật rõ vấn đề ở đây. Ở đây không phải chúng ta đi tìm kiếm sự sướng hay sự dễ chịu gì từ trong cái đau. Không phải là tu khổ hạnh. Thiền là tập luyện *sự tỉnh giác*, chứ không phải là sự hành xác. Nếu sự đau trở nên quá nặng nề, bạn cứ cử động, nhưng cử động một cách chậm rãi và chánh niệm. Quan sát những cử động của mình. Nhìn xem ta cảm giác thế nào khi cử động. Quan sát cảm giác đó làm gì với sự đau. Quan sát cơn đau biến đi. Tuy nhiên hãy cố đừng cử động quá nhiều. Càng cử động ít, càng dễ cho ta giữ được chánh niệm hoàn toàn. Những thiền sinh mới tập thiền thường nói rằng họ rất khó mà giữ được sự chánh niệm khi sự đau đớn có mặt. Điều này là xuất phát từ một sự hiểu lầm. Những thiền sinh đó lầm tưởng sự chánh niệm là một cái gì đó khác với sự trải nghiệm cái đau. Không phải vậy. Sự chánh niệm không bao giờ tự mình tồn tại hay có mặt. Sự chánh niệm luôn luôn phải có những đối tượng đi kèm, và mỗi đối tượng nào cũng đều là tốt để chánh niệm. Đau chỉ là một trạng

thái của tâm. Và bạn có thể chánh niệm về sự đau đó, giống y như cách bạn chánh niệm về hơi thở của mình vậy.

Những nguyên tắc đã được giảng giải trong ***Chương 4*** dùng để đối trị những sự đau đớn thì cũng có thể được áp dụng để đối trị những trạng thái khác của tâm. Bạn phải cẩn trọng, bạn không nên "đi" quá xa mức cảm nhận thực thụ và cũng không nên hời hợt dưới mức đó. Đừng thêm vào bất cứ điều gì, và cũng đừng bỏ sót điều gì. Đừng làm ô nhiễm cái sự trải nghiệm thuần khiết đó bằng những quan niệm, hay tâm ảnh, hay suy nghĩ lan man lạc lỏng. Và giữ cho sự chú tâm có mặt ngay trong giây phút hiện tại, ngay chỗ của sự đau, nhờ đó bạn sẽ không bị mất dấu nó từ khi nó khởi sinh đến khi nó biến mất. Sự đau đớn nếu không được nhìn dưới ánh sáng của chánh niệm thì sẽ làm khởi sinh những phản ứng về mặt cảm xúc như là sợ sệt, lo lắng, hay bực tức. Nếu sự đau được nhìn một cách đúng đắn, chúng ta sẽ không có những phản ứng như vậy. Nó sẽ chỉ là sự cảm nhận, chỉ là năng lượng đơn thuần. Khi bạn học được kỹ thuật này để nhìn nhận sự đau đớn về thân thể như vậy, bạn có thể vận dụng nó trong suốt phần đời còn lại của mình. Bạn có thể dùng nó vào bất kỳ cảm nhận khó chịu (khổ thọ) nào. Kỹ thuật này đã đối trị được sự đau đớn, thì nó cũng sẽ áp dụng được cho sự bất an, lo lắng hay những bức xúc, trầm cảm mãn tính. Kỹ thuật này là một trong những kỹ năng hữu ích nhất và dễ vận dụng nhất trong đời. Đó là sự kiên nhẫn.

• Khó khăn 2: Hai chân bị tê buốt

Một điều rất phổ biến đối với các thiền sinh mới là chân của họ rất dễ bị tê buốt, hay được gọi là 'hai chân đi ngủ', trong quá trình ngồi thiền. Đơn giản là họ chưa quen với tư thế ngồi tréo hai chân. Nhiều người rất lo lắng về điều này. Họ có cảm giác như mình phải đứng dậy và đi lại xung quanh. Một số họ còn nghĩ rằng họ có thể bị thúi chân vì máu không lưu thông. Sự tê chân không phải là điều phải lo lắng. Nó là sự kẹt dây thần kinh, chứ không phải sự thiếu lưu thông máu. Bạn không thể nào làm hư hoại các mô cơ bởi vì ngồi. Vì vậy hãy thư giãn. Khi chân của bạn bị tê buốt (hay mất cảm giác) trong khi ngồi thiền, bạn cứ quan sát hiện tượng đó một cách chánh niệm. Xem xét coi nó cảm giác như thế nào. Nó có thể là một dạng khó chịu và bất tiện, nhưng nó không gây đau đớn trừ khi bạn căng thẳng bức xúc với nó quá. Hãy bình tâm và quan sát nó. Sẽ không có điều gì nguy hại nếu hai chân bạn bị tê buốt hay mất hết cảm giác trong suốt buổi ngồi thiền. Sau một thời gian bạn thiền tập thì những sự tê buốt đó sẽ dần dần biến mất. Cơ, gân được giãn dẻo và cơ thể sẽ thích nghi và điều chỉnh dần dần sau mỗi lần thiền tập hàng ngày. Sau đó, bạn có thể ngồi rất lâu trong các buổi thiền mà không hề bị tê buốt hai chân nữa.

• Khó khăn 3: Những cảm giác lạ khi ngồi thiền

Người ta trải nghiệm những hiện tượng khác nhau xảy ra trong khi thiền. Có người bị ngứa vài chỗ. Có người cảm giác ngứa ran, cảm giác sự thư giãn sâu, một cảm giác nhẹ

hẫng hay bay bổng bồng bềnh. Ta có thể cảm giác như mình đang lớn ra hay thu nhỏ lại hay đang bay bổng lên không trung. Những thiền sinh mới hay bị kích động với những cảm giác lạ như vậy. Đơn giản là, sau khi được thư giãn, hệ thần kinh bắt đầu chuyển tải những tín hiệu giác quan một cách hữu hiệu hơn. Một số lượng lớn dữ liệu giác quan đã bị chặn trước kia giờ đây chảy tuôn qua, làm khởi sinh mọi thứ cảm giác lạ thường như vậy. Điều đó không thể hiện một điều gì đặc biệt cả. Đó chỉ là cảm giác. Vì vậy hãy áp dụng kỹ thuật thông thường đối với cảm giác. Cứ quan sát nó khởi sinh và quan sát nó biến mất. Đừng xía vào nó, không can thiệp vào nó. Đơn giản chỉ cần ngồi quan sát nó sinh rồi diệt.

● Khó khăn 4: Buồn ngủ

Bị buồn ngủ trong khi thiền là chuyện bình thường. Bạn trở tĩnh lặng và thư giãn. Điều đó xảy ra theo lẽ tự nhiên. Thường thì chúng ta chỉ trải nghiệm trạng thái mơ màng dễ chịu này khi chúng ta đang sắp ngủ, và chúng ta hòa mình vào với tiến trình ngủ đó. Vì vậy theo lẽ tự nhiên, mỗi khi buồn ngủ tâm chúng ta trôi giạt, mất cái mốc chú tâm. Khi điều này xảy ra, áp dụng sự chánh niệm vào chính sự buồn ngủ lúc đó. Buồn ngủ có một số đặc tính nhất định của nó. Nó ảnh hưởng ít nhiều đến tiến trình tư duy của chúng ta. Hãy tìm xem đó là gì. Nó có một số cảm thọ về thân đi theo nó. Xác định chúng.

Sự tỉnh giác mang tính suy xét tìm tòi như vậy là hoàn toàn ngược lại với sự buồn ngủ, và sẽ làm cho sự buồn ngủ biến mất. Nếu sự tỉnh giác suy xét như vậy không làm tan biến sự buồn ngủ, thì bạn cần phải coi lại lý do về cơ thể khiến bạn phải buồn ngủ. Ở đây đang nói về những lý do vừa mới xảy ra trước khi ngồi thiền. Ví dụ nếu ta mới ăn một bữa no nê, thì sau đó chúng ta sẽ bị buồn ngủ nếu ngồi thiền. Cách tốt nhất là bạn chỉ nên ăn nhẹ trước khi ngồi thiền. Hoặc phải chờ một vài giờ sau bữa ăn no rồi mới vào thiền. Nếu bạn vừa trải qua một ngày làm việc cực nhọc, lẽ tự nhiên bạn sẽ bị mệt mỏi. Bạn cũng sẽ bị mệt mỏi và buồn ngủ nếu đêm trước bạn chỉ ngủ vài giờ. (Ví dụ, ai vừa mới trở về sau một chuyến đi xa đầy mệt mỏi, thì chắc chắn phải bị buồn ngủ vì cơ thể muốn mình được nghỉ ngơi để hồi phục sức khỏe). Hãy chăm sóc những đòi hỏi về sức khỏe của cơ thể mình. Hãy giúp thân tâm mình khỏe mạnh và tỉnh táo trước khi ngồi vào thiền. Đừng đầu hàng với sự buồn ngủ. Luôn tỉnh thức và chánh niệm, bởi vì sự ngủ và sự tập trung khi thiền là hai trạng thái hoàn toàn trái ngược nhau. Chúng ta chẳng bao giờ có được trí tuệ gì từ việc ngủ, chỉ có thiền mới mang lại trí tuệ cho mình. Khi nào bạn thấy mình quá buồn ngủ, hãy hít vào một hơi thật sâu dài và giữ hơi càng lâu càng tốt, và từ từ thở ra. Cứ tập thở như vậy cho đến khi nào cơ thể mình cảm thấy ấm lên và sự buồn ngủ biến mất. Rồi sau đó quay trở lại hơi thở bình thường của bạn.

• Khó khăn 5: Không thể tập trung

Sự chú tâm thường bị lăng xăng, nó chạy nhảy liên tục, ai cũng hay bị như vậy. Nói chung, khó khăn này thường được xử lý theo những kỹ thuật được trình bày trong chương nói về sự xao lãng của tâm. Bạn sẽ đọc được những hướng dẫn trong chương đó, tuy nhiên có một số yếu tố bên ngoài góp phần xảy ra hiện tượng tâm lăng xăng chạy nhảy này. Và đây là những cách đơn giản trước mắt để bạn điều chỉnh khó khăn này. Những hình ảnh trong tâm [tâm ảnh] là những thứ rất mạnh mẽ. (Chúng xúc tác và làm khởi sinh mạnh mẽ mọi tâm ý). Những tâm ảnh có thể còn lưu trong thời gian rất lâu trong tâm thức. Tất cả những nghệ thuật kể chuyện (như kể chuyện, viết truyện, làm phim ảnh...) đều là sự vận dụng các hình ảnh đó. Người viết, kể chuyện và làm phim phải làm công việc này, các nhân vật và những hình ảnh được trình bày (trong câu chuyện, truyện, phim...) phải có nhiều ảnh hưởng mạnh mẽ và tạo ấn tượng vào tâm thức. Ví dụ, bạn vừa mới coi một bộ phim rất hay trong năm thì lúc thiền những hình ảnh trong phim sẽ ùa về đầy trong tâm bạn. Nếu bạn đang đọc dang dở một cuốn truyện kinh dị thì khi thiền tâm bạn sẽ toàn là những hình ảnh của quái vật khủng khiếp. Vậy ta phải làm gì?. Tốt nhất, chúng ta luôn ý thức thay đổi thứ tự những việc đó. Ví dụ đừng coi phim ảnh trước khi thiền. Thiền trước và coi phim hay đọc sách sau thì sẽ tốt hơn.

Một yếu tố ảnh hưởng khác chính là tâm trạng cảm xúc của bạn. Nếu bạn đã có những xung đột hay cãi vả, thì sự tức giận đó sẽ theo bạn vào thiền. Hãy cố giải tỏa hết và quên đi tất cả mọi xung khắc hay bực tức xảy ra trong ngày

trước khi vào thiền. Sự sống của bạn sẽ êm đềm hơn và bạn không phải bị giày vò một cách vô ích trong thời gian hành thiền. Tuy nhiên, đừng có vịn vào cái cớ này để tránh hay bỏ thiền. (Không phải cứ nói rằng hôm nay tôi gặp nhiều chuyện cãi vả bực mình, và tôi chưa giải tỏa chúng được. Và vì vậy nên hôm nay tôi không thiền!). Đôi khi (và nhiều khi) chúng ta không thể giải tỏa hết những điều bất tịnh trước khi chúng ta ngồi vào thiền. (Ít có ai còn sơ cơ mà làm được vậy!). Nhưng hãy cố gắng ngồi vào thiền theo đúng lịch. Dùng việc thiền của bạn để xua đuổi những xung đột và bực tức do kiến chấp về cái 'ta' gây ra. Chúng ta đều đang dính vào cái bẫy của tự ngã. (Những xung khắc và bực tức là do mình còn tự ngã: còn luôn bảo vệ cái 'ta', còn luôn bảo vệ quyền lợi, quan điểm...cho đến màu sắc đôi dép...của cái 'ta'. Những bậc chân tu thành đạt không còn nghĩ về cái 'ta' nên họ đâu còn lý do gì để xung khắc hay bực tức khi người khác đụng chạm đến cái 'ta' không có thực đó). Khi tầm nhìn của chúng ta không còn bị giới hạn trong cái bẫy tự ngã đó, những vấn đề khó khăn sẽ được giải quyết dễ dàng hơn. Tuy biết vậy, nhưng rồi cũng sẽ lặp lại những ngày mà tâm của ta lại luôn lăng xăng chạy nhảy, như không bao giờ yên nghỉ, nhưng chúng ta vẫn không xác định được nguyên nhân rõ ràng là gì. Nên nhớ về "chu kỳ thay đổi" đã tôi nói trước đây. Thiền cũng đi theo chu kỳ. Chúng ta có những ngày tốt và có những ngày xấu. Có những ngày thiền tốt đẹp và tiến bộ. Cũng có những ngày thiền không được tốt và chẳng ra sao.

Thiền Minh Sát từ nguyên thủy là một môn thực hành sự tỉnh giác. Cho nên làm cho tâm trống rỗng là không

quan trọng và không tốt bằng cách chú tâm chánh niệm về những gì đang diễn ra trong tâm. Nếu tâm của bạn đang bấn loạn và bạn chẳng biết phải làm gì cho hết, thì bạn chỉ cần quan sát chính nó. Nó chính là bạn. Kết quả là bạn sẽ bước thêm một bước tiến bộ trong hành trình thiền để tự khám phá bản thân mình. Hơn hết, bạn không nên bực tức với sự nghĩ suy [sự nghĩ này nghĩ nọ] liên tục trong tâm thức của mình. (Trong giây phút, tâm của ta có thể tự nó nghĩ suy đến hàng trăm thứ khác nhau, và thậm chí những thứ chẳng liên quan gì đến hoàn cảnh hiện tại hay chủ ý hiện tại của mình cả). Đơn giản, bạn hãy xem những tiếng thì thầm hay xì xào liên tục trong đầu đó là một đối tượng mới để bạn chánh niệm về cái đang diễn ra trong tâm trong giây phút hiện tại. (Thiền quán là phát triển sự chánh niệm. Mỗi khi như vậy thì bạn có thêm những đối tượng đang diễn ra trong chính tâm mình để mình thực hành chánh niệm. Đó là cơ hội tốt. Khi bạn không thể tập trung tâm hay mất tập trung, hãy chú tâm một cách chánh niệm về sự không tập trung đó đang diễn ra).

● Khó khăn 6: Sự nhàm chán

Ngồi yên bất động, chẳng làm gì ngoài việc cảm nhận hơi thở vào ra lỗ mũi thì cũng là việc làm dễ gây chàm chán. Thường thì bạn sẽ cảm thấy sự nhàm chán lặp đi lặp lại trong thiền tập. Ai cũng bị vậy. Sự nhàm chán là một trạng thái của tâm và cần phải được xử lý. Sau đây là một số thủ thuật giúp bạn đối trị sự nhàm chán.

Thủ thuật A: Tái lập sự chánh niệm thực sự

Đối với bạn, nếu hơi thở có vẻ rất mờ nhạt và nhàm chán đến nỗi bạn không còn quan sát được nó liên tục, thì bạn hãy tin chắc một điều: Bạn không còn đang quan sát hơi thở vào ra bằng sự chánh niệm *thực sự*. *Bản thân sự chánh niệm không bao giờ là nhàm chán*. Hãy xem lại. Đừng cứ ỷ y rằng mình nhận biết rõ hơi thở vào ra. Đừng ỷ y rằng mình đã thấy rõ mọi sự cần thấy đang diễn ra ở đó. Nếu bạn làm vậy, bạn đã khái niệm đặt tên cho tiến trình hơi thở đó rồi. Bạn đâu còn quan sát sự sống động của nó một cách từng giây, liên tục và khách quan. (Nó là một tiến trình sống động, bao gồm những biến đổi, sinh, diệt). Khi bạn *thực sự* chánh niệm về hơi thở [hay một đối tượng nào đó] thì không bao giờ có sự nhàm chán. Chánh niệm nhìn vào mọi sự vật bằng đôi mắt của trẻ thơ, cái gì cũng mới lạ, kỳ diệu. (Nên không thể nào nhàm chán được). Sự chánh niệm nhìn vào từng khoảng khắc y như nó là khoảng khắc đầu tiên và duy nhất trên thế gian này. Vì thế, bạn hãy xem lại về sự nhàm chán. (Nó có lẽ xuất phát từ sự *chưa* chánh niệm *thực sự* của bạn khi chú tâm vào hơi thở).

Thủ thuật A: Quan sát trạng thái tâm

Hãy nhìn vào trạng thái nhàm chán đó một cách chánh niệm. Sự nhàm chán là gì?. Sự nhàm chán ở đâu ?. Cảm giác về nó như thế nào?. Về phần tâm, nó gồm những thứ gì?. Về phần thân, nó có cảm giác gì không?. Về tiến trình ý nghĩ, nó tác động thế nào?. Hãy nhìn bằng cái nhìn mới về sự nhàm chán, y như bạn chưa bao giờ nếm trải nó trước đây.

● Khó khăn 7: Sự sợ hãi

(a) Thứ nhất, những tình trạng sợ hãi đôi khi phát sinh trong lúc ngồi thiền với lý do không rõ ràng. Đó là hiện tượng phổ biến, và nó có thể vì một số lý do khác nhau. Có thể là tác động của những điều nào đó bị đè nén từ lâu. Nên nhớ rằng, những ý nghĩ khởi sinh trước tiên từ trong vô thức [tiềm thức, tàng thức]. Những chất liệu xúc cảm của 'tổ hợp ý nghĩ' dưới phần vô thức thường thấm thấu lên phần ý thức trong một thời gian lâu trước khi bản thân cái ý nghĩ hiển hiện lên bề mặt của tâm thức. Nếu bạn cứ ngồi thiền xuyên qua sự sợ hãi, bản thân trí nhớ (ký ức) có thể mang bạn rất nhanh về trạng thái thông thường mà bạn có thể chịu được.

(b) Thứ hai, bạn có thể trực tiếp đối diện với nỗi sợ chung của chúng ta: "sợ hãi cái mình không biết". Vào những lúc nào đó trong tiến trình thiền tập của ta, ta cảm thấy 'giựt mình' với tính nghiêm trọng của những việc mà ta thực sự đang làm. Ta đang làm gì?. Ta đang cố cuốc đổ bức tường vô minh mà ta luôn dùng nó để lý giải [một cách mê lầm] về sự sống của chúng ta. Chúng ta dùng nó để che mắt chúng ta khỏi ánh sáng phô bày thực tại "*đúng-như-nó-là*". Đến đây, ta sắp bắt gặp được chân lý tột cùng một cách trực diện. *Khi sắp đối diện với sự thật thì ta hay sợ*. Nhưng trước sau gì cũng phải đối mặt với nó. Hãy tự tin và tiến thẳng vào.

(c) Khả năng thứ ba: nỗi sợ mà bạn đang cảm thấy có thể là do mình tự tạo ra. Có thể là do kỹ năng tập trung còn chưa thuần thục (tâm không tập trung hoàn toàn). Có lẽ bạn đã lập một chương trình *vô thức* để "xem xét mọi sự khởi sinh". Vì vậy, khi có ảo tưởng gây sợ hãi phát sinh, sự tập trung đổ dồn về đó và khi bạn chú tâm vào nó, bạn truyền thêm năng lượng vào ảo tưởng đó, và nó lớn lên. Khó khăn đích thực ở đây là sự chánh niệm bị yếu. Nếu sự chánh niệm được phát huy mạnh mẽ thì nó có thể nhận biết được sự chuyển hướng của sự chú tâm ngay khi sự chuyển hướng xảy ra, và nó sẽ xử lý vấn đề bằng những phương pháp thông thường của chánh niệm (ví dụ: thủ thuật kéo sự chú tâm trở lại hơi thở). Dù nỗi sợ có đến từ nguồn nào thì chánh niệm cũng vẫn chính là cách trị liệu. Quan sát những phản ứng xúc cảm đang diễn ra và biết rõ chúng là gì. Cứ ngồi quan sát và không can thiệp gì vào chúng. Cứ như là một người quan sát bàng quan vô tư. Điều quan trọng là đừng kháng cự với tình huống. Đừng có trấn áp những ký ức, những cảm giác hay những ảo tưởng đó. Cứ đứng qua một bên và để cái mớ lộn xộn đó hiện lên và biến đi (như bọt nước vậy). Nó chẳng làm được gì bạn. Đó chỉ là ký ức. Đó chỉ là ảo tưởng. Đó chẳng là gì, chỉ đơn thuần là nỗi sợ.

Khi chúng ta để cho nỗi sợ từ trong vô thức [tiềm thức] chạy lên khu vực chú tâm có ý thức của tâm, thì nó không bao giờ chìm trở lại vô thức nữa. Khi nó đã nhảy qua ý thức thì không quay trở về tiềm thức. Nó sẽ không còn quay lại để ám ảnh bạn nữa. Nó sẽ biến mất mãi mãi.

● Khó khăn 8: Sự kích động, bất an

Sự bất an là biểu hiện bề ngoài của những kinh nghiệm sâu kín hơn đang diễn ra trong tiềm thức một cách vô thức. Người đời rất giỏi việc chôn giấu hay đè nén mọi thứ. Thay vì đối diện thẳng với những ý nghĩ khó chịu ta đã nếm trải, chúng ta thường chôn dấu nó. Coi như không cần phải giải quyết nó. Nhưng tiếc thay chúng ta thường thất bại. Chúng ta chôn giấu ý nghĩ, nhưng năng lượng tâm thần chúng ta dùng để che đậy ý nghĩ thì vẫn có đó và nun nấu nó lên. Kết quả là ta cảm thấy sự khó ở hay bất toại, mà chúng ta hay gọi là sự bất an hay sự kích động. Ta chẳng làm gì được, chẳng 'rờ' thấy nó đâu. Nhưng ta không cảm thấy an ổn. Ta không thư giãn. Khi tình trạng bất an này khởi sinh trong khi thiền, ta chỉ cần quan sát nó. Đừng để nó làm chủ ta. Đừng nhảy dựng và bỏ chạy. Và đừng có chiến đấu với nó và cố xua đuổi nó đi. Để yên nó diễn ra và cứ theo dõi nó một cách kỹ càng. Rồi thì cái gì bị đè nén, bị chôn giấu sẽ tự trồi lên bề mặt, và rồi bạn sẽ thấy được đích thực cái đã làm bạn bất an, lo lắng.

Hầu hết những kinh nghiệm khó chịu mà chúng ta thường cố tránh né [mặt cảm] có thể là bất cứ điều gì như: tội lỗi, lòng tham, hay những vấn đề khó giải. Nó cũng có thể là một chứng hơi đau đau hay một căn bệnh tinh tế hay một chứng bệnh sắp xảy ra. Cho dù nó là gì thì vẫn cứ để nó khởi sinh và nhìn nó một cách chánh niệm. Nếu bạn chỉ ngồi yên lặng và quan sát sự kích động của mình thì nó sẽ từ từ biến đi. Ngồi thiền xuyên qua sự bất an là một tiến bộ nhỏ trong quãng đời tu tập của bạn. Nó sẽ dạy cho bạn

nhiều điều. Bạn sẽ thấy rằng sự kích động đó chẳng qua chỉ là một tâm trạng hời hợt bên ngoài mà thôi. Nó vốn là phù du. Nó đến và đi, sinh và diệt. Nó không thể làm gì bạn.

● Khó khăn 9: Cố gắng quá sức

Những thiền giả thành đạt hay những thiền sư thường trông rất vui tính. Họ có được một tính cách quý giá nhất của con người, đó là tính hài hước. Nhưng đó không phải là thái độ hay sự nói năng hời hợt, bông đùa, diễn trò. Đó là tính hài hước vui tươi thật sự. Họ có thể bật cười với những lỗi lầm khiếm khuyết của họ. Họ cười cả khi tai ương đến với chính họ. Những thiền sinh mới thường hành xử quá nghiêm nghị với thái độ cầu mong đạt nhanh được kết quả thiền tập tốt và những điều tốt khác cho mình. Vì vậy họ ít cười. Chúng ta cần phải biết thả lỏng mình, thư giãn trong những buổi thiền. Chúng ta cần học cách thả mình theo mỗi sự kiện đang diễn biến và trôi qua. Bạn không thể làm được điều đó nếu bạn bị căng thẳng và cố sức, hay khi bạn xử sự mọi thứ một cách rất rất nghiêm trọng. Những thiền sinh mới thường rất mong cầu có được nhanh kết quả. Họ đong đầy những kỳ vọng to lớn và bị thổi phồng. Họ nhảy ngay vào thiền và kỳ vọng chứng đắc kỳ tài trong một thời gian ngắn. Họ thúc bách. Họ căng thẳng. Họ đổ mồ hôi và căng sức tập luyện, và mọi hành vi rất rất quyết liệt và nghiêm trang. *Cái kiểu căng thẳng này là hoàn toàn đối kỵ với sự chánh niệm!*. Vì thế, theo lẽ tự nhiên, họ chẳng tu được gì. Rồi thì sau đó họ sinh nản chí

và cho rằng cái pháp môn thiền này chẳng lấy gì hay ho. Thiền chẳng mang lại kết quả gì như họ mong cầu. Rồi họ 'giụt' môn thiền qua một bên. Chúng ta cần ghi nhớ rõ lý này: *Cách duy nhất để bạn học được thiền là bạn phải thiền!*. (Phải hành thiền mới học được thiền, vì nó là môn thực hành). Chúng ta muốn học để hiểu thiền là gì và nó sẽ dẫn chúng ta đến đâu thì chỉ có một cách duy nhất là trải nghiệm trực tiếp với chính nó. Bởi vậy, những thiền sinh mới thường không biết mình sẽ đi đến đâu, bởi vì họ mới tập tành được rất ít kinh nghiệm, nên họ chưa thể cảm nhận được việc thiền tập của mình sẽ đi đến đâu.

Sự mong cầu của thiền sinh mới vốn dĩ là không thực tế và thiếu hiểu biết. Thiền sinh mới thường kỳ vọng những điều không đúng và những kỳ vọng đó chẳng mang lại ích lợi nào cho họ cả. Họ nhảy vào thiền. Sự cố gắng quá sức sẽ dẫn đến sự cứng nhắc và bất hạnh, dẫn đến mặt cảm tội lỗi và rồi tự trách bản thân mình. Khi bạn cố gắng quá sức, thì nỗ lực của bạn trở thành máy móc và chính điều đó đã phá bỏ sự chánh niệm trước cả khi nó được bắt đầu. Hãy dẹp bỏ những kiểu cách đó ngay. Dẹp bỏ những mong cầu và căng thẳng. Chỉ cần thiền với nhịp độ đều đặn và cân đối. Hãy vui thích với việc thiền và không cần phải 'đổ mồ hôi sôi nước mắt' đến như vậy. Chỉ cần chánh niệm. Còn "thiền" sẽ lo cho tương lai của bạn.

● Khó khăn 10: Sự nản chí

Giục tất bất đạt. Sự cố gắng quá sức thường dẫn đến sự thất vọng. Lúc đó ta sẽ bị căng thẳng. Ta chẳng đi đến đâu. Ta nhận ra ta chẳng tiến bộ được gì như đã mong cầu, vì vậy ta trở nên nản chí. Ta cảm thấy như thất bại. Vòng lẩn quẩn này diễn ra là lẽ tự nhiên, nhưng chúng ta hoàn toàn có thể tránh nó được. Nguyên nhân gốc của nó là ta đã cố sức chạy theo những mong cầu không thực tế. Nhưng dù sao, nó vẫn là triệu chứng chung của mọi người, và cho dù đã học được nhiều lời khuyên tốt nhất, bạn cũng gặp phải nó xảy ra với mình.

Có một giải pháp. Nếu bạn thấy bản thân mình nản lòng, bạn chỉ cần quan sát trạng thái tâm lúc đó một cách rõ ràng. Đừng thêm vào điều gì. Chỉ quan sát nó. Ý niệm về sự thất bại chỉ là một phản ứng xúc cảm khác, cũng phù du, hiện lên và phai biến. Nếu ta can dự vào nó, vô tình ta tiếp thêm năng lượng cho nó lớn lên. Nếu bạn chỉ đứng ngoài quan sát nó, nó sẽ biến mất.

Nếu bạn nản lòng vì tưởng rằng việc thiền của mình là thất bại, thì chúng ta có cách riêng khác để giải tỏa điều này. Bạn cảm giác mình đã thất bại trong thiền tập. Bạn đã thất bại trong việc chánh niệm. Bây giờ, đơn giản là quay lại chánh niệm về cái ý niệm thất bại đó. Khi làm vậy, bạn đã lập tức tái lập lại sự chánh niệm. Ý nghĩ thất bại đó chỉ là một ký ức, chứ không phải là sự thất bại gì cả. Không bao giờ có gì gọi là thất bại trong thiền. Đó chỉ là những lúc trì trệ và khó khăn. Không có thất bại trừ khi bạn bỏ thiền luôn. Cho dù bạn có ngồi thiền 20 năm chẳng đi đến đâu, bạn vẫn có thể chánh niệm bất cứ giây phút nào bạn

muốn. Đó là quyết định của bạn. Tiếc nuối hay nản lòng chỉ là một biểu hiện khác của sự không chánh niệm. *Ngay cái khoảng khắc bạn nhận ra mình đã không còn chánh niệm, thì sự nhận biết đó chính là hành động chánh niệm!*. Vậy hãy tiếp tục chánh niệm. Đừng để mình bị xao lãng hay lệch hướng vào những phản ứng thuộc về xúc cảm.

● Khó khăn 11: Sự không thích thiền

Đó là sự không muốn thiền, sự chán thiền, không ưa thiền, ghét thiền, và thậm chí là ý thức kháng cự lại việc thiền.

Có những lúc ta cảm thấy không thích thiền. Chính cái ý nghĩ đó mới là đáng ghét. Bỏ thiền một buổi thì không phải là chuyện nghiêm trọng, nhưng nó sẽ dễ dàng tạo thành thói quen. Hãy khôn ngoan vượt qua cái ý nghĩ không muốn thiền đó. Ngồi xuống. Quan sát cảm giác 'không ưa thiền' đó. Trong đa số trường hợp, cái ý nghĩ đó chỉ là một cảm xúc thoáng qua, như vệt lửa ngọn bắt hơi dầu trên chảo rồi vụt hơi bay đi trước mắt chúng ta. Sau khi bạn ngồi xuống chừng năm phút, cảm giác đó sẽ mất đi. Có nhiều lúc của những ngày tâm trạng chúng ta không mấy êm đềm, toàn là chuyện chua chát và bực bội, thì cảm giác 'không ưa thiền' đó sẽ kéo dài hơn. (Vú dụ, chuyện ngoài đời còn chẳng ra sao mà thiền thiền cái gì!?...). Nhưng sau đó thì nó vẫn mất đi. Vì vậy, thà chúng ta cố ngồi thiền 20-30 phút để loại bỏ cảm giác đó còn hơn là

mang nó theo mình để nó phá hỏng hết một ngày quý giá của ta.

Trong trường hợp khác, sự kháng cự với thiền có thể là do một vài khó khăn của bạn trong việc tập thiền. Bạn có thể biết hay không biết rõ vấn đề khó khăn đó là gì. Nếu bạn biết vấn đề là gì, thì bạn chỉ cần áp dụng những kỹ năng chánh niệm, như đã hướng dẫn trong sách này. Khi vấn đề đã biến mất (sau khi bạn quan sát nó một cách chánh niệm) thì sự 'không ưa thiền' hay kháng cự với thiền cũng không còn. Nếu không biết được vấn đề khó khăn đó là gì, bạn phải cố tìm xem nó là gì. Cứ ngồi xuống thiền với cảm giác 'không thích thiền' đó và quan sát cảm giác đó một cách chánh niệm. Cứ chánh niệm đúng bài như vậy, thì cảm giác đó sẽ qua đi. Vấn đề gây ra cảm giác đó có thể sẽ hiển hiện, và bạn có thể giải quyết nó.

Nếu sự kháng cự hay miễn cưỡng với thiền là thường xuyên xảy ra đối với bạn, thì bạn cần phải coi lại, có thể có một số lỗi sai tinh vi trong thái độ thiền căn bản của bạn. Thiền không phải là một thứ lễ nghi. Tư thế ngồi thiền không phải là một nghi thức của lễ nghi. Thiền không phải là một bài tập luyện đau đớn, hay là một thời gian nhàm chán bị ép buộc. Và nó không phải là một sự gượng ép hay sự bắt buộc một cách nghiêm nghị. Thiền là chánh niệm. Sự thiền là sự chánh niệm. Hành động thiền là hành động chánh niệm. Nó là một cách nhìn mới, là phương cách mới để nhìn thấy mọi sự vật, và nó là một dạng của trò chơi xử lý. Thiền là người bạn của mình. Hãy nghĩ như vậy và mọi

sự ghét thiền hay kháng cự với thiền sẽ tan biến nhanh như khói sương trong buổi sáng mùa hè.

Nếu bạn đã thử tất cả những khả năng nói trên mà sự ghét thiền vẫn còn, thì có thể là do một vấn đề khác. Có thể đó là một trong những vấn đề siêu hình học [thuộc về siêu thể học], đề tài này không được bàn luận trong phạm vi quyển sách này. Thường thì các thiền sinh mới ít khi gặp phải những vấn đề thuộc loại này, nhưng không phải là không có. Đừng vội bỏ thiền. Tìm sự giúp đỡ. Tìm những người thiền sư thành đạt về Thiền Minh Sát và thỉnh cầu thầy giúp đỡ tìm ra giải pháp. Những vị thầy đó sống để hành đạo và phụng sự cho công việc giúp đỡ và truyền thừa đó.

• Khó khăn 12: Sự lu mờ hay mê mờ của tâm

Chúng ta đã thảo luận trước đây về hiện tượng tâm chìm đắm [hôn trầm]. Nhưng có một lối mòn đặc biệt dẫn đến trạng thái hôn trầm này của tâm. Sự lu mờ của tâm có thể là sản phẩm phụ không muốn có sinh ra từ việc tập trung [định] tâm sâu. Khi sự thư giãn của ta càng thêm sâu sắc, các cơ bắp lỏng ra và sự truyền dẫn của các dây thần kinh bị thay đổi. Nó tạo ra một cảm giác rất tĩnh lặng và nhẹ nhàng trong cơ thể. Bạn cảm thấy rất là an tĩnh, 'phê phê', và thấy như mình đang thoát ra khỏi thân xác. Đây là một trạng thái rất là dễ chịu, và lúc đầu sự tập trung [định] còn rất tốt và nhất nhất an trụ vào hơi thở vào ra. Tuy nhiên, khi những cảm giác dễ chịu đó càng tiếp tục tăng lên

và chúng làm ta xao lãng khỏi hơi thở. Lúc này, ta thật sự thụ hưởng trạng thái dễ chịu (hỷ lạc) đó và sự chánh niệm phai mất dần. Sự chú tâm của bạn bị tản mác và trôi dạt trong đám mây mờ của niềm hỷ lạc đó. Kết quả là sự chánh niệm không còn, đó là tình trạng bị mất chánh niệm (thất niệm) như một dạng mê mờ ngây ngất. Cách để trị liệu, dĩ nhiên, đó là chánh niệm. Quan sát những hiện tượng đó một cách chánh niệm thì chúng sẽ biến tan đi. Khi những cảm giác hỷ lạc khởi sinh, hãy nhận lấy chúng. Không cần phải tránh né chúng. Đừng bị chúng ràng buộc. Chúng là những cảm giác thuộc về sắc thân, nên ta cứ xử sự với chúng như vậy. Quán sát những cảm giác như những cảm giác. Quán sát sự mê mờ như là sự mê mờ. Quan sát nó khởi sinh và quan sát nó biến mất. Đừng xía vào nó. Đừng dính chấp vào nó.

Về ý nghĩa của chương này: Bạn sẽ gặp nhiều vấn đề khó khăn khi thiền. Mọi người cũng vậy. Bạn có thể coi chúng như là những đau đớn khổ sở ghê gớm, hay bạn có thể coi chúng là những thử thách để mình vượt qua. Tùy bạn. Nếu bạn coi chúng là những gánh nặng, thì khổ đau của bạn càng tăng lên. Còn nếu bạn coi chúng là những cơ hội để bạn học tập và phát triển, thì triển vọng trên con đường tâm linh của bạn là đầy hứa hẹn và vô tận ở phía trước.

Chương 11

Đối Trị Sự Xao Lãng – (I)

Lúc này lúc khác, mỗi thiền sinh đều bị tâm bị xao lãng trong khi hành thiền, và phải có những phương pháp để sử lý những xao lãng đó. (Sự xao lãng là sự mất tập trung, là sự lăng xăng. Tâm bị xao lãng là tâm bị mất tập trung (thất định), tâm bị lăng xăng. Nói thẳng ra là tâm không còn tập trung vào đối tượng thiền). Một số thủ thuật đáng quý đã được phát minh để giúp bạn kéo tâm quay lại tiêu điểm và lập lại sự chánh định nhanh hơn là cách dùng những ý chí nỗ lực mạnh mẽ. Tâm có định thì mới tỉnh giác và chánh niệm được. Chánh định và chánh niệm đi song hành với nhau. Cái này phụ trợ cho cái kia. Nếu có một cái yếu, thì cái kia sẽ bị ảnh hưởng. Những ngày tệ hại là những ngày tâm cứ đâu đâu, ít tập trung, thất định. Tâm cứ trôi giạt, lang thang. Bạn cần phải có một số các phương pháp để giúp tâm tập trung trở lại, ngay cả lúc tinh thần đang rối ren, suy sụp. May mắn thay, bạn có cách. Bạn có thể chọn ít nhiều cách trong những cách thức truyền thống sau đây.

Cách thức 1 – Phỏng đoán thời gian xao lãng

Kỹ thuật đầu tiên này đã được nói đến trong một chương trước. Sự xao lãng kéo bạn ra khỏi sự chú tâm vào hơi thở và bất ngờ bạn nhận ra rằng từ nảy giờ mình chỉ toàn ngồi mơ tưởng lan man. Thủ thuật này là kéo văng ra

những thứ đang lôi kéo bạn và kéo hết tâm trí bạn về lại với sự chú tâm vào hơi thở một cách hoàn toàn. Thủ thuật này đơn giản là bạn chỉ phỏng ước khoảng thời gian mà bạn bị xao lãng. Đây không cần phải là sự tính toán chính xác. Bạn không cần một con số chính xác, chỉ cần một khoảng thời gian ước lượng. Bạn có thể ước lượng theo phút, hay bằng mốc ý nghĩ nào đó. Chỉ cần nói thầm với mình, "Àh, tôi đã bị lãng tâm khoảng hai phút rồi", hay "từ lúc con chó bắt đầu sủa", hay "từ lúc tôi bắt đầu nghĩ về chuyện tiền nong"...Khi bạn bắt đầu tập thủ thuật này, bạn tập bằng cách nói thầm trong đầu mình. Sau khi thói quen được xác lập, bạn có thể bỏ nó, và việc đó không cần lời nữa và rất nhanh chóng. Nên nhớ rằng toàn bộ ý đồ là kéo bạn ra khỏi sự xao lãng và quay trở lại hơi thở. Bạn tách ra khỏi sự xao lãng bằng cách coi nó như là một đối tượng để ước lượng nó đã diễn ra khoảng chừng bao lâu. Khoảng thời gian bao lâu không phải là vấn đề quan trọng. Khi bạn đã hết bị xao lãng thì buông bỏ hết và quay lại với hơi thở. Đừng vướng mắc hay nghĩ ngợi gì về sự phỏng đoán đó nữa.

Cách thức 2 – Hơi thở sâu

Khi tâm bạn hoang mang và bị kích động, thường thì bạn có thể hít nhanh vài hơi thở sâu thì tâm sẽ được chánh niệm trở lại. Hít vào thật mạnh và thở ra thật mạnh. Sự hít thở mạnh này làm tăng sự cảm nhận rõ rệt hơn ở đầu lỗ mũi để dễ chú tâm. (Vì chỗ hơi thở tiếp xúc với hai lỗ mũi là tiêu điểm để theo dõi hơi thở vào ra). Dùng ý chí mạnh

mẽ để chú tâm. Nên nhớ rằng, sự tập trung tâm [định] có thể tạo được bằng nỗ lực ý chí và có thể được tăng lên nhờ vào nỗ lực ý chí. Vì vậy, bạn có khả năng mang trọn vẹn sự chú tâm về lại hơi thở.

Cách thức 3 – Đếm hơi thở

Đếm hơi thở vào ra là phương cách rất truyền thống của Thiền Minh Sát. Một số trường phái [Thiền Tông...] khác cũng dùng phương pháp đếm hơi thở [sổ tức] này, nhưng họ chỉ dùng như một kỹ thuật căn bản ở bước ban đầu của thiền. Còn *Thiền Minh Sát thì dùng phương pháp này như là một kỹ thuật phụ trợ thường trực để tái lập lại sự chánh niệm và củng cố sự chánh định*. Như chúng tôi đã trình bày ở *Chương 5*, bạn có thể đếm hơi thở bằng nhiều cách khác nhau. Nên nhớ luôn giữ sự chú tâm vào hơi thở của mình. Bạn có thể nhận thấy một sự thay đổi ngay sau khi đếm hơi thở. Hơi thở sẽ chậm lại, hoặc nó sẽ trở nên rất nhẹ nhàng và tinh khiết. Đây là dấu hiệu thuộc về sinh lý cho biết sự tập trung [định] đã được lập lại. Đến lúc này, hơi thở thường rất nhẹ nhàng, hoặc rất nhanh và êm dịu đến nỗi bạn không còn phân biệt được hơi thở vào với hơi thở ra. Chúng dường như hòa quyện vào nhau. Vậy thì ta sẽ đếm cả hai hơi thở vào ra thành một nhịp. Tiếp tục đếm, nhưng chỉ đếm đến năm nhịp, và quay lại đếm từ nhịp một.

Khi nào việc đếm đã nhàm, bạn chuyển qua bước tiếp theo. Bỏ việc đếm số và quên luôn các khái niệm về hơi thở vào, hơi thở ra. Chỉ nhập tâm thẳng vào sự cảm nhận

thuần túy về sự thở. (Không đếm, không để ý hơi thở nào vào, hơi thở nào ra nữa). Hơi thở vào hòa chung hơi thở ra, thành một nhịp thở. Một nhịp thở hòa quyện vào nhịp thở kế tiếp trong một chu kỳ liên tục không ngừng của dòng hơi thở thuần khiết nhịp nhàng.

Cách thức 4 – Phương pháp Vào-Ra

Đây là một cách khác thay cho cách đếm, và các chức năng của nó cũng giống như cách đếm. Chỉ cần hướng sự chú tâm vào hơi thở và thầm đặt tên cho mỗi nhịp (chu kỳ) hơi thở như: "Thở vào...Thở ra", hoặc "Vào...Ra". Tiếp tục đếm ‘nhuyễn’ cho đến khi bạn không cần những khái niệm "Vào...Ra" như vậy nữa, và bỏ luôn những khái niệm đó.

Cách thức 5 – Dùng ý nghĩ này để dẹp ý nghĩ khác

Một số ý nghĩ chẳng bao giờ tự biến mất. Con người chúng dễ bị bệnh ám ảnh. Đó là một trong những vấn đề lớn nhất của chúng ta. Chúng ta thường bị dính mắc hay bị lôi cuốn vào những nghĩ tưởng về tính dục và những lo toan và những tham vọng. (Bạn hãy tự nghĩ lại: đa phần suy nghĩ của chúng ta thuộc những dạng đó!). Những nghĩ tưởng này ám ảnh tâm chúng ta rất chặt. Rất khó mà loại bỏ chúng dễ dàng. Vì sao khó?. Vì chúng ta dung dưỡng những tổ hợp ý nghĩ như vậy qua bao nhiêu năm tháng, và giúp những ý nghĩ ám ảnh đó thực thi, ‘tập dợt’ liên tục mỗi khi có thời gian. (Ví dụ, người hay bị ám ảnh với tham

vọng làm giàu thì suốt ngày và cả đêm đều nghĩ đến tiền và thực thi chúng để làm tiền bất cứ lúc nào có thể. Người hay nghĩ đến khoái lạc sắc dục thì suốt ngày, hay trong mơ, hay khi gặp đối tượng thường luôn nghĩ tưởng và tìm mọi cách thực thi nỗi ám ảnh về tính dục đó). Rồi khi chúng ta ngồi thiền, chúng ta 'yêu cầu' chúng biến đi, để chúng ta yên ổn hành thiền. Điều này khó là phải rồi. (Tập khí đã được hun đúc lâu ngày. Những người nghiện ngập khó bỏ cũng bởi vì một cơ chế ám ảnh này. Một đứa trẻ bất hạnh bị dạy làm việc bất thiện như ăn cắp từ nhỏ; về sau, chúng ta dạy việc lương thiện, em bé không dễ gì hoàn lương nhanh chóng). Những ý tưởng ám ảnh lì lợm đó cần phải có những phương pháp tiếp cận trực tiếp, một cuộc đối trị toàn diện.

Tâm lý học Phật giáo đã phát triển một hệ thống phân loại rõ ràng. Thay vì chia những loại ý nghĩ [bao gồm: ý tưởng, tư tưởng, tâm ý, ý hành] thành 2 loại 'tốt' hoặc 'xấu', những nhà tư tưởng Phật giáo thì thích gọi 'thiện' hoặc 'bất thiện'[20]. Một ý nghĩ bất thiện thường dính kết với tâm tham, sân, hay si [tam độc]. Những loại ý nghĩ bất thiện rất dễ tạo tác thành những thói tâm ám ảnh lâu ngày và truyền

---

[20] Nguyên gốc tiếng Pali là 'kusala' đối lại với 'akusala', có nghĩa 'tốt, thiện, lành' đối nghĩa với 'xấu, bất thiện, ác'. Tiếng Anh dịch rất rõ nghĩa là 'skillful' đối lại 'unskillful', vì vậy có nhiều sách và giảng luận ở Việt nam cũng đã gọi là 'thiện xảo' đối nghĩa với 'không thiện xảo', hay 'khéo léo' hay 'không khéo léo'. Ngôn ngữ Phật dùng là rất thâm thúy về căn nguyên và thực hành. Nếu chúng ta khéo léo làm những việc (hành động, suy nghĩ, lời nói) tốt thiện và tránh làm những việc xấu ác, thì chúng ta trở nên tốt, thiện, lành. Và nếu chúng ta không khôn khéo và làm ngược lại, chúng ta trở nên xấu, bất thiện, ác.

Thêm nữa, ở đây bạn tiếp tục đọc thì sẽ hiểu ra rằng: triết lý thực hành của đạo Phật, những tâm ý 'thiện, tốt, lành' được gọi như vậy là vì chúng được dùng để **đối trị** những tâm 'bất thiện, xấu, ác'.

kiếp. Chính những loại tâm bất thiện này dẫn dắt chúng sinh vào những nghiệp xấu ác và lầm lạc, xa rời khỏi con đường đạo dẫn đến Giải Thoát. Ngược lại, những ý nghĩ tốt thiện là những ý hành kết nối với lòng rộng lượng, từ bi, và trí tuệ. *Những tâm này là thiện theo nghĩa chúng có thể được dùng như liệu pháp để đối trị những tâm bất thiện!*. Và như vậy chúng trợ giúp chúng sinh quay lại trên con đường đi đến Giải Thoát.

Bạn không thể tạo tác nên sự Giải Thoát [Giác Ngộ]. Bạn không thể dùng các điều kiện mang tính hữu vi để tạo nên sự Niết-bàn giải thoát. Niết-bàn không phải là một trạng thái được xây nên bằng tâm ý hay ý hành. Cũng vậy, bạn không thể nào tạo tác ra những phẩm hạnh cá nhân mà chỉ có sự Giải Thoát mới phát sinh ra những phẩm hạnh đó. (Ví dụ, một bậc đã chứng đắc A-la-hán thì ngài chắc chắc là có đầy đủ phẩm hạnh từ bi. Chứ không có kiểu như: ta cố tạo dựng lòng từ bi để trở thành bậc thánh thiện). Ý nghĩ [ý hành] thiện từ có thể tạo ra thiện từ. Nhưng đó là 'cái giống hệt', là phó bản, chứ không phải là thật. (Ảnh chụp hay tranh vẽ ta giống hệt ta, nhưng đó không phải là ta). Khi gặp áp lực, nó cũng bị gãy đổ. *Ý nghĩ từ bi chỉ tạo ra lòng từ bi bề ngoài!. Vì vậy, bản thân những tâm ý thiện, tốt, lành cũng không giúp ta giải thoát khỏi cạm bẫy!. Những tâm ý thiện, tốt, lành chỉ được coi là thực sự thiện, tốt, lành khi chúng được dùng như là thuốc giải độc để giải trừ những chất độc là những tâm ý bất thiện, xấu, ác!*. (Tức tam độc: tham, sân, si). Ý hành rộng lượng và bố thí có thể tạm thời dẹp bỏ tâm ý tham lam. Nó tạm giúp cho tâm tham của ta lắng xuống phần nào, tạo

chỗ trống cho sự chánh niệm làm việc mà không bị cản chướng. Rồi sau đó, khi sự chánh niệm đã thâm nhập sâu vào tiến trình 'tự ngã', tâm tham bốc hơi biến mất và bản tâm rộng lượng [bố thí] đích thực mới phát sinh.

Nguyên tắc này có thể được dùng làm căn bản cho việc thiền tập hàng ngày của bạn. Nếu có loại ý tưởng ám ảnh nào quấy nhiễu bạn, bạn có thể dẹp bỏ nó bằng cách khơi dạy những ý tưởng đối nghịch. Đây là một ví dụ: Nếu bạn ghét ông A, và cái vẻ mặt cau có của ông ấy cứ ám ảnh trong tâm trí bạn, thì bạn hãy cố nghĩ đến tình thương thân ái dành cho ông ấy. (Người đời nghe chuyện này là rất khó khăn và lạ lùng!). Có thể ngay lúc nghĩ như vậy, bạn đã dẹp bỏ được cái hình ảnh 'đáng ghét' của ông ấy ra khỏi tâm trí bạn rồi. Rồi sau đó bạn tiếp tục việc thiền tập hướng thiện của mình.

Đôi khi một mình thủ thuật này không trị liệu được. Đơn giản là ý nghĩ ám ảnh quá mạnh. (Sự cay ghét đã sâu đậm từ lâu). Trong trường hợp này, bạn cần phải làm cho nó suy yếu trước khi bạn nhổ gốc nó đi. Lúc này thì bạn có thể dùng "tội lỗi": vốn là thứ tình cảm ngược với đạo lý. Nó vốn là thứ đáng tránh và đáng chê và vô dụng, nhưng nó có một công dụng ở đây. Ai cũng có mặc cảm tội lỗi (mặc dù kẻ tham ác thường bị 'chai' với mặc cảm vì chúng bị quá nhiều "tham sân si" che lấp). Hãy nhìn thẳng nhìn kỹ cái phản ứng tình cảm mà bạn đang cố dẹp bỏ. Thực ra là cân nhắc, suy xét nó. Xem nó làm bạn cảm giác thế nào. Nhìn xem nó đang làm gì với sự sống, hạnh phúc, sức khỏe, và những mối quan hệ của bạn. Xem kỹ nó đã làm

bạn trông ra sao trong mắt người khác. Nhìn xem cách nó cản trở bạn thế nào trên con đường tu tập giải thoát. Thực tế, kinh điển Pali cũng đã chỉ dạy chúng ta phải thực tập việc này một cách xuyên suốt, thấu đáo. Kinh điển dạy rằng chúng ta phải thực hành với cảm nhận về sự ghê tởm và xấu hổ như thể ta đang đi dạo quanh phố với xác chết một con vật thối rửa quấn quanh cổ mình. Bạn sẽ thấy kinh tởm tột độ và diệt bỏ ngay cái ý nghĩ đó. Bước này tự nó giúp bạn giải quyết được khó khăn ám ảnh. Nếu không dẹp bỏ được hết ý nghĩ ám ảnh ban đầu đó (nhưng chắc nó cũng đã suy yếu đi phần nào) thì ta dùng ý nghĩ đối nghịch để đối trị phần còn lại của nó.

Những ý nghĩ *tham* bao hàm mọi thứ dính kết với dục vọng, từ sự tham muốn liên tục có được lợi ích vật chất, tham muốn có được danh phận quyền thế, cho đến những nhu cầu tế nhị là trở thành người được người ta kính trọng...như một bậc hiền nhân đức trọng, một đấng trượng phu, hay một người đáng kính...Những ý nghĩ *sân* bao gồm từ sự giận lẫy, lên mặt, tức giận, ganh ghét, thù ghét, hận thù cho đến mức độ điên tiết dã man: mức độ có thể dẫn đến giết chóc. *Si* mê bao gồm cả sự ngu dốt, cho đến mê lầm, ảo tưởng, kiến chấp, chấp ngã... Lòng rộng lượng bố thí đối trị tính tham lam, ích kỷ. Lòng từ bi dẹp bỏ sự sân hận, thù ghét. Bạn luôn luôn có thể tìm được một liều thuốc giải độc cho bất kỳ ý nghĩ bất thiện nào ám ảnh tâm bạn. Bạn cần phải suy nghĩ về nó một lúc để định dạng ra nó, rồi dùng cái đối nghịch nó để đối trị nó.

Cách thức 5 – Luôn nhớ lấy mục đích của mình

Những ý nghĩ thường khởi lên trong tâm vào bất cứ lúc nào và một cách ngẫu nhiên, bất ngờ. Các từ, ngữ, câu nói...bật ra từ trong vô thức vì lý do nào đó mà ta không hề biết được. Đối tượng xuất hiện. Những hình ảnh hiện mất, chớp tắt. Đây là một sự trải nghiệm không yên trụ. Tâm ta như lá cờ bay phần phật trong gió mạnh. Nó vỗ tới vỗ lui như sóng biển nơi ghềnh đá. Vào những lúc như vậy, bạn chỉ cần nhớ lại lý do tại sao mình ngồi đây. Bạn có thể nói với chính mình: "*Ta không phải ngồi đây để phí thời gian vì những ý nghĩ chớp nhá này. Ta ngồi đây để chú tâm vào hơi thở, hơi thở là hiện tượng chung và phổ quát của tất cả chúng sinh*". Nhiều lúc, tâm của bạn sẽ lắng dịu xuống ngay cả trước khi bạn niệm xong câu nhắc nhở này. Nhưng đôi khi bạn phải đọc lại nhiều lần câu nhắc nhở này thì sau đó bạn mới chú tâm lại được hơi thở.

Các thủ thuật được chỉ trong chương này có thể được dùng một cách riêng lẻ hoặc dùng kết hợp với nhau, để xử lý những trường hợp tâm bị xao lãng, bị mất chánh định và mất chánh niệm trong khi ngồi thiền. Nếu vận dụng đúng đắn, những kỹ thuật này sẽ thành phương cách rất công hiệu để đối trị với cái tâm như ‘con khỉ chạy nhảy lăng xăng’ của chúng ta.

Chương 12

Đối Trị Sự Xao Lãng – (II)

Bây giờ, bạn đang ngồi thiền một cách êm đẹp. Thân hoàn toàn bất động, và tâm thì hoàn toàn tĩnh tại. Bạn nhẹ nhàng lướt nhẹ theo dòng hơi thở, vào, ra, vào, ra...tĩnh lặng, tập trung. Mọi sự đang hoàn hảo; và rồi bất ngờ một ý gì đó nảy sinh trong tâm: “Sao ta thấy thèm có một cây kem ngon bây giờ”. Đây rõ ràng là một sự xao lãng. Đó không phải việc mình đang tập thiền. Bạn nhận biết đó là xao lãng và kéo mình về lại hơi thở, trở lại dòng hơi thở nhịp nhàng, vào, ra, vào...Và nữa: “Mình đã trả hóa đơn tiền điện chưa vậy cà?”. Lại một xao lãng khác. Bạn nhận biết nó, và lại kéo mình chú tâm trở lại hơi thở. Vào, ra, vào, ra, vào... Nữa: “Bộ phim khoa học viễn tưởng mới ra sắp hết tuần công chiếu. Có lẽ mình đi coi tối thứ Ba. Àh không, không phải thứ ba, vì thứ Tư mình có nhiều việc phải làm. Vậy thứ Năm tốt hơn...”. Một sự xao lãng nữa. Bạn lại kéo mình ra khỏi xao lãng đó và quay lại chú tâm vào hơi thở. Hoàn toàn bạn làm được, trừ khi đôi khi bạn chưa kịp làm, thì lại có sự xao lãng khác hay tiếng thầm thì nào đó trong đầu: “Ôi, cái lưng đau nó đang giết tôi”. Và cứ như thế, hết xao lãng này, đến xao lãng khác, dường như bất tận...

Thật là phiền phức phải không?. Những chính điều này là tất cả đề tài chúng ta đang nói đến. (Không có những khó khăn này thì đâu cần sách thiền, đâu cần có tập thiền

và đâu có thiền). *Những sự xao lãng này chính là trung tâm đề tài của môn thiền học!*. Chìa khóa là phải học cách xử lý chúng. Học cách nhận biết chúng mà không dính chấp vào chúng. Đó là lý do chúng ta ngồi ở đây. Sự lăng xăng của tâm là một điều khó chịu, chắc chắn là vậy. Nhưng đó chính là 'chế độ' hoạt động thông thường của tâm chúng ta. Đừng nghĩ đến nó như là kẻ thù. Nó chỉ là một hiện thực đơn giản. Và nếu bạn muốn thay đổi thứ gì thì trước mắt bạn phải xem xét để thấy được đường lối và cách thức vận hành của nó.

Khi bạn ngồi xuống tập trung vào hơi thở, bạn lập tức gặp phải ngay một cái tâm vô cùng bận rộn, chạy nhảy. (Lúc mới vào tập thiền, bạn sẽ kinh ngạc khi biết được tâm của mình lăng xăng đến mức nào!). Nó như ngựa trở chứng. Nó tới lui ngang dọc và nhảy chồm lên xuống. Nó đuổi bắt đuôi nó xoay vòng như con dụ. Nó nói đủ chuyện không ngừng. Nó nghĩ đủ thứ lung tung. Nó tưởng tượng và mơ tưởng. Đừng nên thất vọng vì điều đó. Nó là lẽ tự nhiên. Mỗi khi tâm lang thang ra khỏi đối tượng thiền, ta chỉ cần quan sát sự xao lãng đó một cách chánh niệm.

Trong thiền quán, khi chúng ta nói về "sự xao lãng" là chúng ta nói về bất cứ sự bận rộn nào lôi kéo sự chú tâm của chúng ta khỏi hơi thở. Điều này mang lại một vai trò mới và chính yếu cho việc thiền của bạn: Bất cứ khi nào có trạng thái tâm nào khởi sinh đủ mạnh lôi kéo sự chú tâm của bạn khỏi đối tượng thiền [như đối tượng Hơi Thở], thì bạn cứ chuyển sự chú tâm về sự xao lãng đó trong một chốc lát. Dùng sự xao lãng đó làm đối tượng thiền tạm

thời. Nhớ chữ "*tạm thời*". Điều đó rất quan trọng. Chúng tôi không khuyên bạn đổi luôn đối tượng thiền, như kiểu đổi ngựa giữa dòng. Chúng tôi không khuyên bạn thay đổi đối tượng thiền sau mỗi ba giây. **Hơi thở** vẫn luôn luôn là đối tượng thiền *chính* để bạn tập chú tâm. Chuyển sự chú tâm qua sự xao lãng chỉ một lúc đủ để nhận biết những tính chất đặc điểm của nó. *Nó là gì?. Nó mạnh như thế nào?. Và nó kéo dài bao lâu?*. Ngay khi bạn vừa trả lời xong những câu hỏi đó [một cách không bằng lời] là bạn đã xem xét nó xong, và bạn có thể mang sự chú tâm trở lại hơi thở. Ở đây cũng xin nhắc lại thuật ngữ thực hành "*không bằng lời*". Những câu hỏi đó không phải dùng để khơi gợi thêm những đối đáp hay đối thoại trong tâm trí. Những thứ hỏi đáp đó có thể kéo bạn đi sai hướng, càng hướng đến sự tư duy suy nghĩ theo thói thường. Bạn đang tập luyện để mình tránh xa khỏi sự suy nghĩ, để quay lại với sự trải nghiệm trực quan về hơi thở một cách không bằng lời và không quan niệm. (Tiến tình hơi thở tự thân nó là một hiện tượng tự nhiên, nó diễn ra mà không cần có suy nghĩ, tư duy hay quan niệm gì. Tất cả mọi thứ thức ngủ đều thở). Những cách hỏi này đã được chế ra để giúp bạn tạm thời thoát khỏi sự xao lãng và cho bạn nhìn thấy bên trong bản chất tự nhiên của nó [sự xao lãng], chứ không phải để làm bạn dính chấp vào chúng [những câu hỏi]. Chúng sẽ giúp bạn nhập tâm vào (i) nhận diện cái gì đang làm bạn xao lãng, và (ii) *cùng lúc* giúp bạn buông bỏ nó luôn – Tất cả trong một bước. (Hai trong một).

Khó khăn ở đây là: Khi một xao lãng, hay bất kỳ trạng thái tâm nào, khởi sinh trong tâm thì nó khởi sinh trước

trong phần vô thức [tiềm thức]. Một lúc sau đó nó mới chuyển lên lên phần ý thức của tâm ta. Ngay cái giây chuyển tiếp là rất quan trọng, bởi vì đó là thời khắc đủ để sự nắm giữ [chấp thủ][21] xảy ra. Sự nắm giữ xảy ra gần như tức khắc, và nó xảy ra trước trong phần vô thức. Vì vậy, ngay trước khi sự nắm giữ khởi sinh lên đến mức được nhận biết bằng ý thức, chúng ta đã bắt đầu bị dính mắc vào nó. Điều đó cũng là tự nhiên khi chúng ta tiếp tục cái tiến trình đó, càng lúc càng dính mắc vào sự xao lãng khi ta tiếp tục nhìn thấy nó. Lúc này, chúng ta hoàn toàn suy nghĩ về ý nghĩ (xao lãng) đó, chứ không nhìn nó bằng sự chú tâm thuần túy. Trình tự này xảy ra rất nhanh, như một cái chớp. Đây chính là chỗ tạo khó khăn cho chúng ta. Ngay trước khi chúng ta ý thức được một sự xao lãng, thì, theo một nghĩa nào đó, chúng ta đã dính mắc vào nó rồi.

Ba câu hỏi trên của chúng ta—*Nó là gì?. Nó mạnh như thế nào?. Và nó kéo dài bao lâu?*—là một giải pháp khôn khéo để trị liệu chứng bệnh xao lãng này. Để trả lời những câu hỏi này, bạn phải xác định được tính chất của sự xao lãng. Để làm được việc đó, chúng ta phải tách ly mình khỏi nó, đứng lùi lại một bước, không đụng vào nó và quan sát nó một cách khách quan. Chúng ta phải ngừng suy nghĩ cái ý nghĩ đó, hay phải ngừng cảm nhận cái cảm giác đó để mà nhìn nó như là một đối tượng để chúng ta dò xét. *Chính cái tiến trình này là một bài tập thực hành chánh niệm, là sự tỉnh giác một cách vô tư, không can thiệp, không dính líu*

[21] Như đã giảng giải ở phần trước, khi tâm gặp thứ gì tạo cảm thọ dễ chịu (sướng), không dễ chịu (khổ), hay trung tính (vô ký), nó có xu hướng theo thứ tự là nắm giữ, chối bỏ, hay làm ngơ.

vào đối tượng. Điểm tựa của sự xao lãng bị phá vỡ, và sự chánh niệm sẽ mặt và kiểm soát trở lại. Ngay lúc này, chánh niệm chuyển hướng nhẹ nhàng trở lại tiêu điểm chính là hơi thở.

Khi lần đầu thực tập kỹ thuật này, có lẽ bạn phải thực hiện bằng lời. Bạn phải hỏi các câu hỏi bằng lời và trả lời các câu hỏi bằng lời. Tuy nhiên, rất nhanh sau đó bạn sẽ quen và không cần phải dùng bằng lời để hỏi và trả lời. Khi đã tạo được thói quen của tâm, bạn chỉ đơn giản nhận biết sự xao lãng, đơn giản nhận biết tính chất của sự xao lãng, và đơn giản quay trở lại với hơi thở. Toàn bộ các bước này là một tiến trình không quan niệm, và nó diễn ra rất rất nhanh. ("Không quan niệm" ở đây có nghĩa là ta xem xét đối tượng mà không hề đưa vào bất kỳ một quan niệm, khái niệm hay kiến chấp chủ quan nào của mình. Không dán nhãn hay đặt tên tiến trình đó là gì cả. Chỉ lặng lẽ quan sát nó một cách khách quan). Sự xao lãng có thể là bất cứ thứ gì: một âm thanh, một cảm nhận, một xúc cảm, một ý tưởng tượng, hay bất cứ thứ gì làm bạn xao lãng khỏi sự tập trung. Dù nó là gì, đừng cố đè nén nó. Đừng cố ép đẩy nó ra khỏi tâm trí. Không cần phải làm như vậy. Chỉ cần quan sát nó một cách chánh niệm bằng sự chú tâm hoàn toàn. Xem xét sự xao lãng một cách không-lời, và tự thân nó sẽ biến mất. Lúc đó bạn có ngay sự chú tâm quay trở lại hơi thở một cách dễ dàng. Và không nên tự trách hay bực bội với mình khi bị xao lãng. Những xao lãng luôn xảy ra là lẽ tự nhiên. Chúng cứ đến và đi.

Dù cho chúng ta đã có được những lời khuyên dạy từ những bậc thầy tổ, chúng ta vẫn không khỏi thường tự trách mình khi bị xao lãng. Điều đó cũng là lẽ tự nhiên. Chỉ cần quan sát việc 'tự trách' là một sự xao lãng khác, quan sát một cách khách quan và chánh niệm cho đến khi sự 'tự trách' đóbiến mất, và rồi chúng ta sẽ quay trở lại hơi thở.

Quan sát trình tự các sự kiện: Thở. Thở. Ý nghĩ xao lãng khởi sinh. Sự bực dọc (tự trách) phát sinh vì bị ý nghĩ xao lãng đó. Ta tự trách mình vì bị xao lãng. Và ta nhận biết (và quan sát) sự tự trách đó. Rồi ta quay trở lại hơi thở. Thở. Thở. Đó đích thực là một vòng hơi thở trôi chảy nhịp nhàng, tự nhiên, nếu bạn thực hiện một cách đúng đắn. Dĩ nhiên, chìa khóa ở đây là sự kiên trì. Nếu bạn học được cách quan sát những xao lãng này một cách khách quan, không can thiệp, không xía gì đến chúng, thì tất cả đều rất dễ dàng. Bạn chỉ cần lướt qua những xao lãng đó, và sự chú tâm của bạn sẽ quay trở lại hơi thở một cách rất dễ dàng. Dĩ nhiên, một sự xao lãng nào đó có thể khởi sinh trở lại sau ngay sau chốc lát. Nếu vậy, cứ quan sát nó một cách chánh niệm. Nếu bạn đang gặp phải loại ý nghĩ đã hình thành từ lâu, thì sự xao lãng đó sẽ tái hiện hoài, và bạn sẽ mất nhiều thời gian hơn để làm nó mất đi luôn. Đôi khi phải mất nhiều năm. (Ví dụ như những ý nghĩ cố hữu về tham lam, tranh đấu, tính dục hay mặc cảm tội lỗi...thường xuất hiện, làm xao lãng tâm bạn rất nhiều lần trong một thời gian rất rất lâu trước khi bạn có thể dọn sạch được chúng ra khỏi tâm trí. Những thiền sư bậc chân tu đã làm được việc lớn này). Đừng thất vọng. Đừng chiến đấu với

những ý nghĩ làm xao lãng đó. Đừng căng thẳng hay cố ép. Điều đó chỉ làm uổng phí công sức và thời gian mà thôi. Mỗi năng lượng bạn dùng để kháng cự lại ý nghĩ gây xao lãng sẽ bơm vào tổ hợp ý nghĩ đó và làm cho sự xao lãng đó càng mạnh bạo hơn mà thôi. Vì vậy đừng bao giờ cố áp đảo tống khứ những ý nghĩ xao lãng đó ra khỏi tâm trí bạn. Không bao giờ ta làm được, đó là một cuộc chiến không bao giờ ta thắng được!. Chỉ cần quan sát sự xao lãng một cách chánh niệm, và cuối cùng nó sẽ tự biến mất. Điều này nghe có vẻ lạ thường, nhưng đúng thực là khi ta càng chú tâm một cách hoàn toàn [thuần chú tâm] thì những sự xao lãng càng yếu đi. Quan sát chúng đủ lâu, và đủ liên tục, bằng sự chú tâm thuần khiết, thì chúng sẽ phai nhạt và biến mất mãi mãi. Còn nếu ta chiến đấu hay kháng cự với chúng, chúng sẽ càng mạnh hơn. Đứng ngoài quan sát chúng một cách độc lập, chúng sẽ phai biến dần dần.

Chánh niệm có một chức năng giải giới và loại bỏ những xao lãng, giống như cách một chuyên gia về đạn dược tháo gỡ ngòi nổ một trái bom. Những xao lãng yếu thì được tháo gỡ bằng một cái nhìn. Chiếu ánh sáng tỉnh giác vào chúng thì chúng bốc hơi biến mất, không bao giờ trở lại. Còn những ý nghĩ thuộc thói tâm [tập khí] cố hữu lâu ngày thì đòi hỏi chúng ta cần phải có sự chánh niệm thường trực và lập đi lập lại cho đến khi nào nhổ sạch được gốc rễ của chúng mà thôi. Thực ra những xao lãng chỉ là những con cọp giấy. Bản thân chúng chẳng có năng lực gì. Chúng cần được 'cho ăn' thường xuyên, hoặc nếu không chúng sẽ chết. Vậy chúng ta đừng cho chúng ăn. Nếu

chúng ta từ chối không cho chúng ăn bằng những tham, sân, và sợ hãi của chúng ta, thì chúng sẽ tàn hoại nhanh.

Chánh niệm là phần quan trọng nhất của thiền. Đó là cái chính yếu mà chúng ta cần phải tu tập và tu dưỡng. (Đó là công việc chính của chúng ta). Vì vậy, thực sự không có gì cần thiết phải kháng cự với những xao lãng. Điều quan trọng nhất là *chánh niệm về cái đang xảy ra, chứ không phải kiểm soát hay can thiệp vào cái đang xảy ra*. Nên nhớ lại, sự tập trung [chánh định] chỉ là một công cụ. Nó là cái thứ cấp, sự chú tâm thuần khiết hoàn toàn [thuần chú tâm] mới là cái chính yếu. *Từ cách nhìn của chánh niệm, không có cái gì là sự xao lãng cả. Bất cứ thứ gì khởi sinh lên trong tâm thì nó đơn giản được xem là một cơ hội mới để tu tập sự chánh niệm. Chỉ cần nhớ, hơi thở là một tiêu điểm do ta tùy chọn để làm đối tượng chú tâm chính. Những sự xao lãng được dùng như những đối tượng chú tâm thứ hai.* Chúng cũng đích thực là một phần của thực tại, cũng giống như hơi thở vậy. Thật ra, đối tượng chánh niệm của chúng ta là gì thì điều đó không quan trọng. Bạn có thể chánh niệm về hơi thở, hoặc bạn có thể chánh niệm về sự xao lãng. Ta có thể chánh niệm về cái tâm đang tĩnh tại và cái sự chánh định đang mạnh mẽ; hoặc ta có thể chánh niệm về cái sự chánh định đang yếu kém và cái tâm của bạn đang rối tít như con rối. Tất cả là chánh niệm. Cái chính là chánh niệm. Cứ tiếp tục duy trì sự chánh niệm, và sự chánh định sẽ ổn định theo.

Mục đích của thiền không phải chỉ là tập trung tâm vào hơi thở một cách không gián đoạn và mãi mãi. Tự bản thân

mục tiêu đó một việc vô ích. Mục đích của thiền không phải để đạt được sự tĩnh lặng và tĩnh tại của những tầng thiền định cao siêu. Mặc dù những tầng thiền định [*jhana*] là một trạng thái huyền vi đầy hỷ lạc của tâm, nhưng bản thân nó không dẫn ta đến sự giải thoát hoàn toàn. (Sự giải thoát là mục tiêu của con đường đạo Phật, và vì vậy cũng là mục đích của thiền). Mục đích của thiền là đạt được sự chánh niệm thường trực và không gián đoạn. Chánh niệm, và chỉ có sự chánh niệm, mới tạo ra sự giác ngộ và giải thoát.

Những sự xao lãng xuất hiện bằng nhiều dạng, lớn nhỏ, mùi vị khác nhau. Triết học Phật giáo đã phân chúng thành nhiều dạng. Một trong những dạng đó là dạng những "*chướng ngại*" [HV: triền cái]. Chúng được gọi là những chướng ngại bởi vì chúng làm cản trở việc phát triển hai thành phần cốt lõi của thiền, đó là chánh niệm và chánh định. Nên cẩn thận hơn với thuật ngữ này. Chữ "*chướng ngại*" mang một ý nghĩa tiêu cực, và đúng vậy, đó là những trạng thái tâm "xấu" mà chúng ta muốn xóa sổ tận gốc. Tuy nhiên, điều đó không có nghĩa là chúng ta phải trấn áp, tránh bỏ, hay cay cú kết tội chúng.

Hãy lấy tham lam làm ví dụ. Chúng ta tu tập và không muốn kéo dài bất kỳ trạng thái tham lam khởi sinh nào, bởi vì còn tham lam thì chúng ta càng thêm bị trói buộc, bị phiền não và khổ. Điều đó không có nghĩa chúng ta phải cố tống khứ ý nghĩ tham đó ra khỏi tâm trí của ta mỗi khi nó xuất hiện. Chúng ta chỉ đơn giản là khước từ và không ủng hộ sự có mặt của nó mà thôi. Ta cứ để nó đến, và cứ để nó

đi. Ta quan sát nó bằng sự chú tâm thuần túy và không đánh giá hay định kiến gì về nó đang khởi sinh. Toàn bộ hoạt động của tính tham từ đầu đến cuối chỉ cần được quan sát theo cách này. Chúng ta không giúp nó, cũng không cản trở nó, cũng không can thiệp vào nó một chút nào hết. Nó cứ có mặt bao lâu tùy nó. Và chúng ta biết về nó càng nhiều càng tốt khi nó còn ở đó. Ta cứ quan sát tham diễn ra như thế nào. Ta quan sát nó phiền não ta như thế nào, và nó làm khổ não người khác như thế nào. Ta nhận biết cách nó làm cho chúng ta cứ mãi mãi thấy thiếu thốn, thèm khát, mãi mãi bất toại nguyện. Mãi mãi tham khát mà không được toại nguyện. Từ kinh nghiệm đầu tay này, chúng ta xác minh rằng tham muốn là con đường bất thiện cho cuộc sống của chúng ta. Điều này không phải là lý thuyết, mà là sự chứng ngộ thật sự.

Tất cả những chướng ngại [Tham dục, sân hận, buồn ngủ, bất an, nghi ngờ] đều được xử lý theo một cách như nhau. Bây giờ chúng ta hãy xem xét qua từng cái một.

• **Tham Dục**: Giả sử rằng bạn đã từng bị xao lãng bởi vài kinh nghiệm rất dễ thương trong khi ngồi thiền. Có thể là một tưởng tượng thú vị, hay một ý nghĩ về sự tự hào. Có thể đó là một cảm giác về lòng tự trọng. Có thể đó là ý nghĩ về yêu thương, hay thậm chí là một cảm nhận hỷ lạc về thân xác do quá trình thiền mang lại. Cho dù nó là gì đi nữa, cái theo sau đó là trạng thái của lòng tham muốn – tham muốn có được những cái mình đã nghĩ tưởng, hay tham muốn kéo dài những kinh nghiệm dễ chịu mà mình đang có. Cho dù bản chất của nó là gì đi nữa, bạn nên xử lý

nó theo cách thức sau đây: Nhận biết ý nghĩ hay cảm giác đó ngay khi nó khởi sinh. Nhận biết được trạng thái tham muốn theo nó như là một đối tượng riêng biệt. Nhận biết được chính xác *tầm mức* của sự tham muốn đó. Rồi sau đó nhận biết *nó kéo dài bao lâu* và *khi nào nó biến mất*. Sau khi bạn làm xong các bước như vậy, bạn quay lại chú tâm vào hơi thở.

• **Sân Giận hay Ác Ý**: Giả sự bạn đã từng bị xao lãng bởi vài kinh nghiệm tiêu cực. Đó có thể là cái gì đó mà bạn sợ hay lo ngại ít nhiều. Có thể đó là tội lỗi, nỗi sầu muộn hay đau khổ. Cho dù bản chất của ý nghĩ hay cảm giác đó là gì, bạn luôn cảm thấy muốn chối từ nó hay trấn áp nó – như kiểu tránh né nó, kháng cự với nó, không nhận nó. Cách xử lý ở đây thì về cơ bản cũng tương tự như trên. Hãy đánh giá *tầm mức* của sự chối từ hay kháng cự đó. Nhìn xem *nó kéo dài bao lâu* và đến *khi nào nó phai biến mất*. Sau đó thì hướng sự chú tâm về lại hơi thở.

• **Buồn Ngủ và Đờ Đẫn [Hôn Trầm]**: Hôn trầm có nhiều cấp độ và cường độ khác nhau, từ trạng thái buồn ngủ nhẹ cho đến trạng thái hoàn toàn hôn mê. Chúng ta đang nói về trạng thái của tâm chứ không phải của cơ thể. Sự buồn ngủ hay mệt mỏi về thể xác là cái hoàn toàn khác và, theo cách phân loại của ngành Phật học, nó được phân vào nhóm cảm giác cơ thể. Còn sự buồn ngủ [đờ đẫn] của tâm là rất giống cách của sự ác cảm nói trên, nó cũng là một cách tiểu xảo của tâm khi muốn tránh né những thứ không ưa thích. Đờ đẫn [hôn trầm] là một kiểu tắt nguồn những bộ phận của tâm, sự làm lu mờ sự tỉnh giác và làm u

mê những sự nhạy cảm của tâm. Đó là sự ngu mờ như khi đang ngủ vậy.

Tình trạng này là vấn đề có thể khó xử lý, bởi vì sự có mặt của nó là ngược hẳn với chánh niệm. Buồn ngủ và đờ đẫn [hôn trầm] là ngược lại với chánh niệm tỉnh thức. Tuy nhiên, chính sự chánh niệm cũng là cách trị liệu cho chướng ngại này, và cách xử lý vấn đề cũng tương tự như vậy. Nhận biết trạng thái buồn ngủ *ngay khi* nó khởi sinh, và nhận biết *tầm mức* của nó. Nhận biết khi nó khởi sinh, *nó kéo dài bao lâu*, và *khi nào nó biến mất*. Cần lưu ý đặc biệt khi xử lý chướng ngại buồn ngủ này, đó là phải nhận biết nó thật sớm. Và tùy theo mức độ nặng nhẹ của nó, bạn phải áp dụng ngay liều lượng nhiều ít sự tỉnh giác thuần khiết. Tỉnh giác chuyên chú vào nó ngay. Nếu bạn để nó phát sinh, nó sẽ tăng trưởng đến mức vượt qua sức chánh niệm của bạn. Và khi sự buồn ngủ thắng bạn, thì kết quả là tâm bạn trở thành cái tâm chìm đắm hay hôn trầm.

• **Sự Bất An hay Kích Động**: Những trạng thái bất an và lo lắng là sự biểu hiện của sự kích động về tinh thần. Tâm bạn cứ bồn chồn phóng dật, không chịu trụ yên vào chỗ nào. Bạn có thể cứ nghĩ quanh nghĩ quẩn về những vấn đề giống hệt nhau. Một cảm giác không yên ổn đang là một phần ngự trị trong tâm. Tâm không chịu an trụ vào đâu cả. Nó nhảy cốc liên tục. Cách trị liệu chướng ngại này cũng theo trình tự tương tự như trên. Sự bất an truyền một số tín hiệu đến tâm thức. Ta có thể gọi đó là một mùi vị hay một kết cấu nào đó. Dù bạn có gọi nó là gì, thì cái cảm giác bất an và không-yên-trụ đó vẫn có mặt ở đó như là một tính

chất không thể định nghĩa được. (Nó là một cái gì đó ta không xác định rõ được). Hãy cố tìm ra nó. Khi bạn đã xác định được nó, bạn cần nhận biết *tầm mức* nó hiện diện là bao nhiêu. Nhận biết khi nó khởi sinh. Quan sát *nó kéo dài bao lâu*, và nhìn xem đến *khi nó phai biến*. Sau khi làm các bước đó, kéo sự chú tâm trở lại hơi thở.

• **Nghi Ngờ**: Sự nghi ngờ thì mang cảm giác riêng biệt trong phần ý thức của tâm. Kinh điển Pali diễn tả cảm giác này một cách rất hay. Ví như cảm giác một người đi lạc vào sa mạc và gặp một ngã tư đường không có bảng chỉ dẫn. Nên đi đường nào?. Chẳng có manh mối hay dấu hiệu nào chỉ dẫn. Người ấy chỉ đứng đó do dự vì hướng nào cũng không chắc. Một trong những trạng thái nghi ngờ xảy ra trong khi thiền đó là sự đối thoại trong tâm mình, theo kiểu như là: "*Mình cứ ngồi đây như vầy để làm gì? Ngồi như vầy có được gì không? Àh! Chắc chắn là được. Việc này tốt đẹp cho mình. Kinh sách nói vậy mà. Không, làm vậy là điên rồ. Chỉ lãng phí thời gian vô ích. Không, mình không từ bỏ đâu. Mình đã nói là làm mà, và tôi vẫn đang thiền. Hay mình quá cứng đầu? Tôi chẳng biết nữa. Tôi chẳng biết ra sao*". Đừng để mình bị dính vào cái bẫy này. Nó chỉ là một trong những chướng ngại mà thôi. Nó chỉ là một màn khói hỏa mù cố ngăn che không cho bạn làm một việc quan trọng nhất trong đời người, đó là: việc tỉnh giác thực sự để nhìn thấy đúng những gì đang thực sự diễn ra. Để xử lý tâm trạng nghi ngờ, đơn giản là chú tâm vào nó như là một đối tượng để dò xét. Đừng bị dính bẫy vào nó. Lùi lại và nhìn nó. Xem nó mạnh đến *mức độ* nào. Nhìn xem nó xuất hiện và *kéo dài trong bao lâu*. Rồi nhìn xem

đến *khi nó biến mất*. Và ta chú tâm trở lại hơi thở là đối tượng chú tâm chính của mình.

— Trên đây là công thức chung để bạn xử lý mỗi sự xao lãng khi nó khởi sinh trong khi đang ngồi thiền. Khi nói về sự xao lãng, chúng ta nói về bất kỳ trạng thái tâm nào khởi sinh làm cản trở tiến trình chú tâm chánh niệm khi chúng ta ngồi thiền. Một số dạng xao lãng là rất tinh vi. Cũng có ích khi chúng ta đưa ra một số ví dụ. Những trạng thái tâm tiêu cực và gây xao lãng mà chúng ta dễ dàng chỉ ra là: sự không an toàn, bất an, sợ hãi, giận dữ, trầm uất, kích động, và bực tức.

Dục vọng và tham muốn thì khó chỉ ra hơn, bởi vì chúng nằm sâu hay núp bóng trong những bản chất được người đời cho là đức hạnh hay thánh thiện. Bạn có thể nếm trải niềm tham muốn được hoàn thiện bản thân. Bạn có thể cảm giác niềm dục vọng muốn có được thêm nhiều đức hạnh. (Đôi khi, dục vọng muốn hiểu biết được nhiều giáo pháp hơn bạn tu và người khác thì cũng là một thứ dục vọng tham muốn [pháp dục]). Bạn thậm chí càng tham muốn kéo dài những trạng thái hỷ lạc [tầng thiền định *jhana*] do việc thiền định tạo ra. Rất khó mà buông bỏ niềm hỷ lạc hiếm hoi và đáng quý đó. Nhưng dù có là cao quý hay hiếm có thì cuối cùng nó cũng chỉ là tăng thêm tham muốn dục vọng mà thôi. Nó là dục vọng được thỏa mãn và chỉ là một cách khôn khéo để né tránh cái thực tại ngay trong giây phút hiện tại mà thôi.

(Nhiều người và nhiều phái thiền thực hành thiền để mong cầu đạt được những niềm an tĩnh và hỷ lạc [tầng thiền định] để tránh khỏi cái thực tại hiện thực của cuộc sống. Nhưng đó chỉ là một dục vọng mưu cầu được thoát ly và hưởng lạc, chứ sự thực hành đó không thực sự dẫn đến giác ngộ hay sự giải thoát khỏi khổ đau (*dukkha*) vốn bắt nguồn dục vọng. Theo con đường đạo Phật đúng đắn thì thiền định cần phải được tu tập để đạt đến những mức độ chánh định cần thiết, và chánh định là công cụ hỗ trợ đắc lực cho sự thực hành chánh niệm để nhìn thấy bản chất đích thực của sự sống, và làm phát sinh trí tuệ để giác ngộ và giải thoát.)

Tinh vi và khó nhận dạng nhất là những trạng thái tâm thực sự là tích cực cứ len lén khởi sinh khi chúng ta đang thiền. (Tâm tích cực là tốt, nhưng nó vẫn là sự xao lãng đối với thiền). Ví dụ, đó là những trạng thái như: hạnh phúc, bình an, vui lòng, mãn nguyện, cảm thông, nhân từ, bi mẫn, lòng trắc ẩn dành cho những chúng sinh khác. Những trạng thái tâm này thật là đẹp đẽ và cao thượng, ngọt ngào và nhân ái đến nỗi bạn khó mà muốn tách xa khỏi chúng. Nếu ta cố tách khỏi những tâm trạng đó, ta cảm giác như mình quá xấu xa, phụ phản với với đồng loại của mình vậy. Không cần thiết phải cảm giác như vậy. Ở đây chúng tôi không cố gắng dạy các bạn phải từ chối những trạng thái tâm tốt đẹp đó và trở thành những người máy vô tri, vô cảm. Chúng tôi chỉ khuyên dạy bạn nên *nhìn xem chúng như chúng là*. Chúng chỉ là những trạng thái của tâm. Chúng đến và đi. Chúng khởi sinh rồi biến diệt. Khi chúng ta càng thiền lâu ngày, thì chúng càng xuất hiện thường

xuyên hơn. Vấn đề là không nên để dính mắc vào chúng. Chỉ cần quan sát từng trạng thái khi nó khởi sinh. Xem *nó là gì*, *mức độ* mạnh nhẹ của nó như thế nào và nó *kéo dài bao lâu*. Sau đó nhìn xem đến *khi nó sẽ tự biến mất*. Tất cả nó chỉ là một màn diễn thoáng qua trong thế giới tâm của ta, nó giống như một ô ảnh trong một cuộn phim ảnh lướt qua khi chiếu phim.

Cũng như khi tiến trình hơi thở diễn ra, những trạng thái tâm cũng diễn ra theo trình tự đến đi như vậy. Mỗi hơi thở đều có lúc bắt đầu (sinh), lúc giữa (chuyển động, tăng trưởng) và lúc kết thúc (diệt). Mỗi trạng thái tâm cũng có đủ các giai đoạn sinh, trưởng và hoại diệt. Bạn phải cố gắng nhìn thấy rõ từng giai đoạn này, mặc dù việc này không phải dễ làm (vì mỗi chặng xảy ra quá nhanh). Như chúng ta đã biết trước đây, mỗi ý nghĩ hay cảm nhận đều phát sinh trước bên dưới vùng vô thức của tâm, và chỉ sau này nó mới “trồi” lên vùng ý thức của tâm. Thông thường, chúng ta chỉ ý thức (biết) được những thứ đó sau khi chúng đã khởi sinh lên vùng ý thức của tâm và đã có mặt ở đó ít lâu. Thật vậy, chúng ta chỉ ý thức hay nhận biết được những sự xao lãng khi chúng đã gần như mất gốc, không còn tác động đến ta nữa và đang trên đường biến đi. Ngay cái thời khắc đó, ta mới chợt nhận ra rằng ta chỉ đã đang ở đâu đâu, đang mơ tưởng, đang tưởng tượng, hay đang làm gì đó. Vì sao?. Vì rõ ràng lúc ta nhận biết sự xao lãng thì đã quá trễ. (Ta không "canh" được sự xao lãng *ngay khi* nó bắt đầu phát sinh từ dưới tầng vô thức). Hiện tượng này giống như ta chỉ còn cố bắt con sư tử đang phóng đi bằng cách chụp theo cái đuôi của nó. Và đó là một cách làm

không khôn khéo và không khả thi. Giống như khi đối diện với con thú dữ, chúng ta phải tiếp cận ngay với những trạng thái tâm khi chúng vừa manh nha phát sinh. Một cách kiên nhẫn, chúng ta sẽ học cách nhận ra chúng ngay chúng từ khi chúng manh nha phát sinh lên từ dưới những lớp sâu kín hơn của tâm thức.

Bởi vì những trạng thái tâm khởi sinh trước tiên trong phần vô thức, cho nên nếu muốn nắm bắt sự khởi sinh của một trạng thái tâm thì ta phải mở rộng sự chú tâm xuống tận vùng vô thức. Điều đó là khó làm, bởi vì ta thường chẳng nhìn thấy cái gì đang diễn ra ở dưới đó. Chí ít thì chúng ta không thể nào nhìn thấy được nó rõ ràng trong vùng vô thức giống như kiểu chúng ta có thể nhận biết rõ ràng được một ý nghĩ trên vùng ý thức. Không thể nhìn thấy nó rõ ràng, nhưng bạn có thể học tập cách cảm nhận sự chuyển động của nó một cách mờ mờ, chung chung, nhờ vào sự cảm nhận thông qua tiếp xúc. (Giống như cách một người mò tay xuống vũng nước bùn, dùng cảm nhận tiếp súc để cảm nhận ra con cá đang chuyển động, chứ không chờ đến khi nó trồi lên bờ, mới nhận diện được nó là con cá gì). *Điều này cần phải có sự luyện tập, và năng lực chánh định thâm sâu. Sự định sâu sẽ làm chậm lại sự khởi sinh của những trạng thái tâm và cho bạn thêm thời gian để cảm nhận mỗi trạng thái khởi sinh lên từ vùng vô thức sớm/trước hơn lúc bạn có thể nhận thấy chúng trên phần ý thức. Sự định tâm sâu giúp bạn mở rộng sự tỉnh giác thấy biết xuống tận vùng tối của vô thức, nơi mà các ý nghĩ và cảm giác [những sự xao lãng] bắt đầu phát sinh*. (Đây là vai trò quan trọng của thiền định và khả năng chánh định).

Khi chánh định càng sâu, bạn càng có khả năng nhìn thấy những ý nghĩ và cảm nhận khởi sinh một cách chậm chạp, giống như những bong bóng riêng biệt, mỗi cái riêng biệt và tách rời nhau. Chúng như những bong bóng nổi lên một cách chậm chạp từ dưới vô thức. Chúng sẽ ở lại một lúc ít lâu trong vùng ý thức, và sau đó thì trôi đi mất. Giống như bong bóng nước mưa vậy, nổi lên và trôi chậm trên mặt nước một chốc, rồi vỡ tan, biến mất. Giống như vậy.

Việc áp dụng sự tỉnh giác vào những trạng thái tâm đó là một sự giải phẫu chính xác. Đây chính là những cảm giác và cảm thụ đích thực. Chúng ta thường dễ bị đi quá xa hơn cảm giác. Tức là hay thêm đệm nhiều hơn, nhiều hơn cái cảm giác đích thực như-nó-là. Tương tự, chúng ta cũng dễ bị cảm nhận không đủ hết cái cảm giác đích thực, chỉ cảm nhận được một phần ít hơn của nó. (Lúc thì quá hơn, lúc ít hơn thì không chính xác). Cách lý tưởng là ta phải cố trải nghiệm mỗi trạng thái tâm đó một cách đầy đủ, tròn vẹn, đúng thực *như-nó-là*, không thêm vào hay bỏ sót phần nào của nó.

Chúng ta lấy ví dụ cảm giác đau nhức ở chân. Cái thật sự diễn ra ở đó chỉ thuần túy là một cảm giác đang chạy qua. Nó thay đổi liên tục, không bao giờ là giống nhau trong hai khoảng khắc liên tục. (Theo kiểu dòng chảy. Nước tại một chỗ không bao giờ là giống nhau trong hai khoảng khắc liên tục. Sự sống, hiện tượng và bất kỳ cảm giác cũng diễn ra như kiểu như vậy: đến đi, chảy qua). Cái

đau đó di chuyển từ chỗ này qua chỗ khác, và mức độ luôn tăng giảm lên xuống. Sự đau không phải là một cái gì hay một sự vật. Nó là một sự kiện. Vì vậy, không nên dán những khái niệm vào nó hay thứ gì không liên quan đến nó. Chỉ cần có sự tỉnh giác thuần túy và không bị cản trở, thì ta có thể trải nghiệm nó một cách đơn giản như là một dòng năng lượng trôi chảy qua mà thôi; sự cảm giác vốn chỉ là như vậy, không hơn. Không suy nghĩ, không kháng cự. Nó chỉ là một năng lượng.

Vào lúc bắt đầu tập thiền, chúng ta cần suy xét lại những giả định mang tính quan niệm hay khái niệm hóa. (Thường thì chúng ta luôn khái niệm hóa mọi sự theo kiến thức và thói quen của chúng ta, rồi mới mô tả hay suy xét về nó). Hầu hết chúng ta đã học từ sách vở và cuộc sống để có khả năng xử lý các hiện tượng tâm trí – những khái niệm – theo lý lẽ lô-gíc. (Tất cả mọi sự, từ môn học, kỹ năng đến ngôn ngữ, nhận định...trong đời sống đều dùng hàng triệu, hàng tỷ những khái niệm. Và những người học hành nhiều, có trình độ học vấn cao thì chỉ là những người giỏi nhận định mọi sự vật thông qua biển khái niệm đó. Tất cả mọi diễn đạt và lý lẽ đều bao gồm toàn những ‘khái niệm’ mà con người đặt ra). Ngay cả sự nghiệp của chúng ta, những thành đạt hàng ngày của chúng ta, những quan hệ hạnh phúc của chúng ta...thì cũng là kết quả của những sự xử lý các ‘khái niệm’ hợp theo với ý muốn của ta.

(Điều này nghe có vẻ khó hiểu. Nhưng nên nhớ tất cả những gì chúng ta nghĩ, nói, suy luận, diễn tả...trong đời sống hàng ngày chỉ là dựa vào những ‘khái niệm’ mà con

người và văn minh ở mỗi xứ sở khác nhau đặt ra và giáo dục lẫn nhau. Bản thân những quan niệm (hay ngôn từ) của mỗi xứ, mỗi dân tộc, mỗi vùng miền...cũng đã khác nhau. Chẳng có 'khái niệm' và 'quan niệm' nào có thể là chân lý hay sự thật *tuyệt đối* hết. Chúng ta đều đã và đang nhìn và xử lý thông tin mọi sự vật hiện tượng bằng đôi mắt trần tục và những 'khái niệm quy ước' do kiến thức văn minh con người đặt ra. Chúng ta gọi hạnh phúc và đâu khổ cũng bằng những khái niệm và ngôn từ và quy ước và ý tưởng của chúng ta về hai 'vấn đề' đó mà thôi!).

Nhưng khi thiền chúng ta tìm cách trải nghiệm cái tâm trước-khái-niệm, tức là cái tâm thức chưa bị chi phối bởi những khái niệm và quan niệm...của chúng ta.

Quay trở lại ví dụ cái đau ở chân. Tâm của chúng ta khái niệm hóa cái sự diễn ra ở chân đó là một sự đau đớn. Bạn thấy rằng mình luôn nghĩ ngay đến nó là một 'đau đớn'. Đó là một khái niệm. Nó là một cái nhãn tên mà chúng ta dán lên cái cảm nhận đó. Bạn thấy mình tự dựng lên một tâm ảnh, một bức ảnh về sự đau đớn, nhìn xem nó như một dạng hình tướng hẳn hoi. Thêm nữa, bạn có thể nhìn ra một biểu đồ cái chân với chỗ đau được tô màu rõ rệt. Rất sáng tạo và thú vị, nhưng điều đó không phải cái ta thật sự muốn có. Đó chỉ là những khái niệm dán nhãn lên thực tại của sự sống. Chắc hẳn bạn cũng sẽ thấy mình nghĩ: "Tôi đang bị đau chân". Ngay chữ 'Tôi' cũng là một khái niệm. Đó chỉ là gắn thêm một 'khái niệm' nữa vào cái cảm nhận thuần túy ban đầu ở chân mà thôi. (Nếu xét theo cách

nhìn vô ngã của Phật giáo, thì 'tôi' cũng chỉ là một khái niệm giả danh và tưởng tượng).

Khi ta đưa khái niệm 'Tôi' vào tiến trình này, bạn đã tạo thêm một khoảng cách mang tính khái niệm giữa hiện thực và sự tỉnh giác của ta vào hiện thực đó. Những ý nghĩ như '*Tôi*', '*của tôi*' hay '*thứ của tôi*' là không có chỗ đứng trong sự tỉnh giác trực tiếp. Chúng là những phụ kiện không liên quan, và chỉ là những kẻ ngấm ngầm giả danh ở đó. Khi bạn đưa cái '*Tôi*' vào bức tranh, bạn ghép mình với cái đau đó. Điều đó chỉ càng thêm nhấn mạnh vào cái đau đó. Nếu bạn lấy cái '*Tôi*' đó ra ngoài, thì cái đau không còn đau đớn nữa. Đơn giản nó chỉ là một dòng năng lượng thuần túy đang dâng lên. Thậm chí đó là một hiện tượng ngoạn mục nữa!. Nếu bạn thấy cái '*Tôi*' tự nó ngấm ngầm vào sự trải nghiệm của bạn về cái đau hoặc vào những cảm nhận khác...thì bạn chỉ cần quan sát nó một cách chánh niệm. Chỉ cần chú tâm hoàn toàn vào hiện tượng ghép cái '*Tôi*' của mình vào cái đau, như vậy.

Nhưng ý tưởng chung ở đây là rất đơn giản. Chúng ta muốn thực sự thấy từng cảm giác, dù đó là đau đớn, sung sướng, hay chán chường. Chúng ta muốn trải nghiệm cảm giác đó một cách trọn vẹn theo đúng với hình tướng tự nhiên và nguyên chất của nó, chưa bị làm sai giả và chưa bị pha tạp. Chỉ có một cách để làm được điều đó. Sự "canh giờ" của ta cần phải chính xác – phải đúng lúc!. Sự chú tâm vào mỗi cảm giác phải vào đúng ngay lúc nó bắt đầu khởi sinh. Nếu ta 'bắt' nó trễ một chút, thì ta sẽ trượt mất khúc đầu của nó. Ta không trải nghiệm được nó một cách

trọn vẹn. Nếu ta 'bắt' ngang vào một cảm giác đã trôi qua chỉ còn lại ký ức, thì bản thân cảm giác đó cũng đã là quá khứ. Và nếu ta cứ neo vào cái ký ức đó, thì ta lại bị lỡ mất sự khởi sinh của cảm giác tiếp theo. Đó là một thao tác vô cùng tinh tế. Chúng ta phải lướt đi trên hành trình của những khoảng khắc hiện tại ["*tại đây ngay trong hiện tại*"], đón nhận và buông thả mọi cảm giác vào đúng giây khắc hiện tại của nó, không chậm hơn, không sớm hơn một chút nào. Đó là một sự tiếp xúc rất nhẹ. (Chỉ bằng một âm tiết trong chữ 'tính-tinh'). Mối liên hệ của ta với cảm giác không nên thuộc về quá khứ hay tương lai, trước hay sau, trong bất kỳ mảy may nào. Nó phải là *ngay-khắc-hiện-tại*.

Con người luôn tìm cách khái niệm hóa mọi hiện tượng, và phát triển một kho tàng máy chủ [như máy vi tính] chứa đựng những cách thức khôn ngoan để mà thực hiện liên tục cái việc khái niệm hóa đó. Mỗi cảm giác hay cảm nhận đơn giản cũng kích hoạt ra một ý nghĩ khái niệm. Nếu bạn không sửa, thì tâm luôn luôn 'nghĩ' theo khái niệm như vậy. Lấy ví dụ về sự nghe. Bạn đang ngồi thiền và nghe ai đó ở phòng bên cạnh làm rớt một cái dĩa. Âm thanh vang đến tai. Ngay lập tức bạn 'thấy' ra ngay bức hình về cái phòng bên kia. Bạn cũng có thể 'hình dung' luôn cái người đang đứng làm rớt cái dĩa. Nếu đây là chỗ quen thuộc, ví dụ nhà mình, thì chắc bạn sẽ có (hình dung) được một khúc phim ba-chiều quay lại ai đang làm rớt dĩa, và cái dĩa nào bị rơi. Ngay lập tức, toàn bộ quá trình này tự nó thể hiện lên trên phần ý thức của tâm một cách nhanh chóng. Nó vừa mới nhảy ra khỏi phần vô thức, còn sáng tỏ và rõ ràng và mạnh mẽ, đẩy lùi những thứ khác ra khỏi tâm thức. Còn

cái cảm nhận nguyên thủy lúc đầu về âm thanh thì sao, đó là cảm giác thuần túy mà?. Cảm nhận đó bị lạc mất, bị cuốn đi và quên lãng ở đâu đó. Chúng ta bị lạc mất thực tại. Chúng ta đã đi lạc vào một thế giới tưởng tượng.

Còn đây là một ví dụ khác: Khi bạn ngồi thiền và một âm thanh vang đến tai bạn. Đó chỉ là một tiếng âm thanh nào đó không phân biệt được, như một tiếng lào xào nào đó; hay có thể là bất kỳ tiếng gì. Điều gì sẽ xảy ra sau đó? Ta thường tự hỏi: "Cái gì vậy? Ai làm vậy? Tiếng đó đến từ đâu? Từ bao xa? Có nguy hiểm không?". Và bạn cứ tiếp tục tự hỏi nhiều lần, nhưng không có câu trả lời nào ngoài sự phỏng đoán tưởng tượng của bạn.

Quá trình nhận biết hay tư duy bằng khái niệm [khái niệm hóa] là rất lọc lõi, tinh vi, ngấm ngầm. Nó len lỏi vào trong kinh nghiệm của ta, và nó dễ dàng làm chủ. Khi đã biết vậy, thì bạn nên đổi cách nhìn và cách tư duy. Chẳng hạn khi bạn nghe một âm thanh nào đó khi ngồi thiền, bạn chỉ cần thuần chú tâm vào cái sự nghe đó mà thôi. Chỉ chú tâm vào sự nghe đó; và chỉ chú tâm vào nó mà thôi. Điều xảy ra (như âm thanh, trong ví dụ này) thì luôn luôn rất đơn giản. Đơn giản đến nỗi chúng ta thường hay bỏ qua và bỏ sót nó hoàn toàn. Sóng âm thanh truyền đến tai bạn theo một quy trình nào đó. Những sóng đó được chuyển dịch thành những xung điện trong bộ não; và những xung điện này truyền quy trình âm thanh lên phần ý thức. Chỉ có vậy. Không hình ảnh. Không phim ảnh trong tâm. Không khái niệm. Không có tự vấn hay đối thoại trong đầu. Đó chỉ là tiếng ồn. Thực tại thì đơn sơ, đơn giản một cách dễ thương,

không màu mè, son phấn. Khi nào nghe thấy một âm thanh, hãy cứ chánh niệm vào sự nghe đó. Mọi thứ khác chỉ là 'tiếng nói' thêm vào, chỉ là những phụ kiện không liên quan. Bỏ lơ chúng đi.

Cách làm [thủ thuật] này cũng nên được áp dụng đối với từng cảm nhận, từng xúc cảm, từng trải nghiệm mà bạn có thể gặp phải (ví dụ như những sự xao lãng). Hãy nhìn kỹ vào trải nghiệm của mình. Đào sâu qua những lớp tập khí cũ kỹ lâu ngày của tâm ta, để nhìn thấy được đích thực cái gì nằm ở đó. Bạn sẽ vô cùng ngạc nhiên khi thấy cái "thực" đó đơn giản, và kỳ diệu như thế nào. Cái thực bao giờ cũng đơn giản. (Còn khái niệm hay nhận định của con người chỉ là hình ảnh chủ quan về cái thực tại khách quan đúng-như-nó-là).

Cũng có lúc nhiều cảm giác (gây xao lãng) cùng khởi sinh một lúc. Đôi khi trong một ngày không đẹp trời, bạn có thể cùng lúc có ý nghĩ sợ sệt, một cái co thắt bao tử, và một sự đau thắt lưng và một sự ngứa ở dái tai bên trái. Tất cả đều phát sinh cùng một lúc. Trong trường hợp này thiền sinh nên xử lý thế nào?. Bạn đừng có ngồi yên đó và bó tay. Đừng có quay tới quay lui trong ý nghĩ và không biết chọn cái nào để xử lý trước. Chắc chắn sẽ có một trong những cảm giác nào đó là mạnh mẽ nhất. Bạn chỉ cần mở tâm chú ý thì hiện tượng nào nổi bật nhất và mạnh mẽ nhất trong số đó sẽ kích thích mạnh hơn và đòi hỏi sự chú tâm chú ý của bạn ngay. (Đó là lẽ tự nhiên). Rồi bạn hãy chú tâm về cảm giác đó trước, cho đến khi nó tự biến mất. Sau đó thì quay lại chú tâm vào hơi thở. Nếu những cảm giác

khác còn xen vào thì cứ để nó xen vào. Và tiếp tục chú tâm chánh niệm nó đến khi nó tự biến mất. Rồi sau đó lại quay lại chú tâm vào hơi thở.

Nhưng thủ thuật này không nên bị lạm dụng quá xa ngoài sự cần thiết. Trong môn thiền, chúng ta không cần phải đi tìm đối tượng thiền để mà tập chánh niệm. Ta đã có sẵn đối tượng chính yếu để chú tâm chánh niệm: đó là **hơi thở**. Phải luôn giữ sự chánh niệm của mình vào hơi thở; chỉ đến khi nào có thứ gì phát sinh lôi kéo và làm xao lãng sự chú tâm của mình, thì ngay lúc đó ta mới chuyển sự chú tâm sang sự xao lãng đó (như một đối tượng chú tâm tạm thời). Khi bạn cảm nhận thứ gì khởi sinh, đừng kháng cự hay chống đối lại nó. Hãy để sự chú tâm của mình lướt nhẹ sang sự xao lãng đó, và chú tâm chánh niệm vào nó cho đến khi nó tự biến mất. Sau đó ta quay lại chú tâm vào hơi thở. Đừng có tìm kiếm những cảm giác thân hay tâm nào khác. Chỉ lập tức quay trở lại hơi thở. Cái gì (sự xao lãng nào) đến thì tự nó sẽ đến, không cần tìm kiếm nó. (Khi nó xuất hiện, chúng ta lại áp dụng kỹ thuật tương tự).

Cũng có nhiều lúc tâm bạn sẽ bị trôi giạt rất xa, không phải chỉ là bị xao lãng thông thường. Thậm chí sau một hồi lâu ngồi thiền, bạn bỗng giựt mình, và nhận ra mình đã đang trôi xa và lạc hướng tự lúc nào. Lúc này bạn cũng đừng thất vọng. Chỉ cần nhận biết là mình đã bị trôi giạt mất hướng trong một khoảng thời gian bao lâu. (Dùng kỹ thuật phỏng đoán thời gian như đã nói trước đây ở *Chương 11*). Nhận biết khoảng thời gian bị xao lãng đó, và sau đó quay lại chú tâm vào hơi thở. Không cần phải dùng một

phản ứng tiêu cực nào cả. Như đã nói, mỗi lần nhận biết được ta đang bị xao lãng hay lạc hướng thì đó là một hành động tỉnh giác tích cực và chủ động. Và tự bản thân cái hành động [nhận biết và tỉnh giác] đó cũng chính là sự thực tập sự chánh niệm thuần túy.

Chánh niệm phát triển nhờ vào việc thực tập chánh niệm. Nó cũng giống như tập cơ bắp vậy, bạn phải tập nhiều thì cơ bắp mới phát triển chắc chắn. Mỗi lần bạn tập, bạn giúp cơ bắp nở nang thêm một chút. Bạn trở nên khỏe khoắn hơn một chút. Sự thật là nếu bạn mỗi ngày cảm thấy mình tỉnh giác hơn, thì có nghĩa là năng lực chánh niệm của bạn đã được tiến bộ hơn. Có nghĩa là bạn đã thành công, bạn đã "chứng đắc" hơn ít nhiều. Vậy thì bạn sẽ tiếp tục thực tập sự chú tâm chánh niệm vào hơi thở mà không có gì phải hối tiếc. Tuy nhiên, có lúc sự hối tiếc có xảy ra, nhưng nó chỉ là một phản xạ có điều kiện, và nó có thể xuất hiện – như là một thói tâm hay tập khí khác. Nếu mà bạn cảm thấy chán nản, thất vọng, hay tự trách oán mình, bạn chỉ cần cố ngồi quan sát mỗi cảm giác đó bằng một sự chú tâm thuần khiết hoàn toàn. Hãy chú tâm vào nó và nhìn xem nó phai biến. Xong rồi, quay lại chú tâm vào hơi thở.

Những nguyên tắc mà chúng ta vừa thảo luận đều có thể và nên được áp dụng cho tất cả những trạng thái tâm xao lãng khác. Bạn có thể cảm thấy đây là kiểu quy tắc cứng nhắc hay bắt buộc. Thật vậy, đây là một công việc khó khăn nhất mà bạn từng đảm nhận. Rồi bạn sẽ thấy mình sẵn sàng áp dụng quy tắc này vào một số trải nghiệm

của mình. Nhưng cũng có những lúc bạn cũng cảm thấy *không thích* sử dụng quy tắc này vào những trường hợp khác. (Điều đó cũng là lẽ tự nhiên thường xảy ra. Vì sao vậy?)

Thiền giông giống như một thứ a-xít tâm linh vậy. Nó từ từ ăn mòn những gì bạn đã đưa vào tâm. Nhân loại là những sinh vật rất kỳ cục. Chúng ta thường thích nếm thử một số chất độc hại và chúng ta tiếp tục ăn uống nó một cách lì lợm ngay cả khi chúng ta thừa biết chúng đang giết chết mình. (Ví dụ như thuốc lá, rượu bia, ma túy, những ái tình bất chính...). Những ý tưởng [tâm hành] mà chúng ta dính mắc đều là độc hại. Bạn lại thấy mình quyết tâm đào bứng tận gốc rễ một số ý tưởng độc hại đó, nhưng cùng lúc bạn cũng hết sức nưng chiều và khăng khăng bảo hộ những ý tưởng độc hại khác. (Bạn tu tập bứng rễ một số tâm hành xấu, nhưng cùng lúc bạn cũng chấp thủ và bảo vệ những tâm hành xấu khác). Đó là tình cảnh của loài người chúng ta.

Thiền Minh Sát không phải là một trò chơi. Sự tỉnh thức minh sát không phải chỉ là một môn giải trí. Nó là con đường để trồi lên và thoát khỏi vũng lầy mà chúng ta đang bị mắc kẹt—cái vũng lầy *tham-sân* truyền kiếp. Chúng ta có thể áp dụng sự chú tâm tỉnh giác để đối trị những mặt xấu xa ô nhiễm của sự sống chúng ta. Điều đó cũng tương đối dễ làm. Mỗi khi bạn thấy được sự sợ hãi và phiền não bốc hơi tan biến trước sức nóng và ánh sáng soi rọi của sự tỉnh giác, thì bạn sẽ muốn tiếp tục thực hiện tiến trình đó, và tiếp tục tu dưỡng sự chánh niệm. Đó là những trạng thái

tâm xấu và bất thiện; và chúng ta muốn loại bỏ chúng bởi vì chúng làm bận tâm ta, gây phiền não cho ta. Và chúng ta cũng áp dụng chính phương pháp này đối với những ý nghĩ [tâm hành] mà chúng ta đã luôn nưng chiều và bảo hộ, ví dụ như: lòng yêu thiên nhiên, tình yêu xứ sở, tình phụ tử mẫu tử, hay tình yêu thương chân thật...Nhưng chúng ta sẽ thấy rất rất khó làm hơn đối với những loại tâm hành mang ý nghĩa "tích cực" này. Rất rất khó mà bứng nhổ chúng. Nhưng chúng ta cần phải làm[22]. Những ràng buộc "tích cực" này cũng kéo giữ chặt bạn dưới vũng lầy không thua gì những dính mắc "tiêu cực" và xấu xa kia. Bạn có thể ngoi lên để hít thở không khí nếu bạn thực hành phương thức Thiền Minh Sát một cách nhiệt thành và chuyên chú. Thiền Minh Sát chính là con đường dẫn đến sự giải thoát, Niết-bàn. Và theo như lời truyền thụ của những bậc tiền bối đã dày công tu tập trên con đường dẫn đến mục tiêu cao đẹp đó, thì việc thực hành Thiền Minh Sát sẽ mang lại những kết quả to lớn không ngờ, hoàn toàn xứng đáng với công lao thực hành của chúng ta.

---

[22] Ý ở đây là: trên con đường tu tập hướng đến sự giải thoát, người tu hành hay tu thiền phải biết buông bỏ mọi ý nghĩ [ý hành] dính mắc, dù đó là ý nghĩ xấu ác hay ý nghĩ thiện lành; như cách nói 'không nghĩ thiện, không nghĩ ác' vậy.

Chương 13

Chánh Niệm– (*Sati*)

Tiếng Pali là "*Sati*". Tiếng Anh dịch là "*Mindfulness*", có nghĩa là sự chú ý, sự chú tâm. Tiếng Việt cũng dịch là sự chú tâm hay sự chánh niệm[23].

Sati hay chánh niệm là một hành vi. Chính xác nó là gì?. Dường như không có câu trả lời chính xác, ít nhất là về mặt ngôn từ. Ngôn từ được chế ra theo những mức độ biểu tượng của tâm thức, và chúng mô tả những thực tại theo cách xử lý của tư duy biểu tượng. Chánh niệm thì có *trước* biểu tượng.

Chánh niệm không bị dính vào lý lẽ hay lô-gíc. Tuy nhiên, chánh niệm có thể được trải nghiệm – đúng hơn là dễ dàng được trải nghiệm – và nó có thể được miêu tả, mặc dù bạn đã biết ngôn từ miêu tả chỉ giống như những ngón tay chỉ mặt trăng, chứ không phải là mặt trăng. *Ngôn từ là phương tiện để chỉ dẫn, để mô tả về hiện thực, nhưng bản*

---

[23] Sự "chú tâm" ở đây bao hàm các ý nghĩa của sự thực hành Thiền Minh Sát. Và chúng ta luôn bàn luận và thực hành "sự chú tâm đúng đắn": tức là "chánh niệm" (HV). Vì vậy, từ "chánh niệm" cũng đã được thông dụng và được dịch là "chánh niệm". Chánh niệm nếu viết đầy đủ trong tiếng Pali là "sammā-sati": sự chú tâm đúng đắn.

Chánh niệm là yếu tố thứ nhất trong bảy yếu tố trợ đạo, giúp giác ngộ. Các yếu tố kia là: sự tìm hiểu giáo pháp, năng lực tinh tấn, tâm hoan hỷ, tâm thư thái, sự chánh định, tâm buông xả. (Niệm, trạch pháp, tinh tấn, hỷ, khinh an, định, xả).

thân chúng không phải hiện thực. Sự trải nghiệm đích thực vượt qua ngôn từ và vượt trên những biểu tượng. Sự chánh niệm có thể được mô tả bằng những thuật ngữ hoàn toàn khác so với cách diễn đạt trong quyển sách này. Tuy nhiên, mỗi cách mô tả (tùy theo mỗi người) có thể vẫn là đúng.

Chánh niệm là một tiến trình tinh tế mà bạn đang sử dụng ngay giây khắc hiện tại. Khi chúng ta nói rằng "chánh niệm là vượt qua và vượt trên ngôn từ" thì không có nghĩa là nó không có thật – mà là ngược lại. Chánh niệm là một thực tại làm khởi sinh ra ngôn từ – Và ngôn từ theo sau đó chỉ là cái bóng mờ xám xịt của thực tại mà thôi. Vì vậy, bạn cần nhớ rõ rằng những điều diễn đạt sau đây chỉ tương tự như những hình bóng của thực tại của chánh niệm. Không bao giờ chúng ta (có thể) định nghĩa hay hiểu được chánh niệm một cách hoàn hảo. Nó luôn luôn vượt trên ngoài lô-gíc của ngôn ngữ. *Nhưng bạn có thể trải nghiệm nó!*. Kỹ thuật thiền được gọi là Thiền Tuệ Minh Sát (*vipassana*) đã được chính Đức Phật chỉ dạy cách đây hơn 25 thế kỷ. Đó là một hệ thống những cách thức tu tập các hành vi của tâm nhằm mục đích trải nghiệm được [đạt được] sự Chánh Niệm liên tục và không gián đoạn.

Ban đầu khi bạn ý thức về cái gì, thì có một sự tỉnh giác thuần khiết lướt qua rất nhanh, ngay trước khi bạn khái niệm hóa nó, trước khi bạn nhận định nó (bằng khái niệm). Đó là giai đoạn Chánh Niệm. Thông thường, giai đoạn này rất ngắn ngủi. Khoảng khắc đó như một cái chớp trong giây ngay khi bạn chú mắt nhìn vào sự vật, ngay khi bạn chú tâm mình vào sự vật, ngay trước khi bạn "đối tượng"

nó, kiểm duyệt nó và tách nó ra khỏi thực tại. Điều đó xảy ra ngay trước khi bạn bắt đầu nghĩ về nó – trước khi tâm bạn nói rằng: "Àh, đó là con chó". Cái giây khắc tập-trung-nhẹ-nhàng trôi qua của sự tỉnh giác thuần khiết đó chính là sự Chánh Niệm. Ngay lúc cái sát-na-tâm ngắn ngủi chớp qua, bạn trải nghiệm một sự vật như một thứ không-là-sự-vật vậy. Bạn trải nghiệm một giây khắc trôi qua nhẹ nhàng của sự trải nghiệm thuần khiết gắn chặt với phần còn lại của thực tại, không tách rời khỏi thực tại. Chánh Niệm giông giống như cái nhìn bao quát, ngược lại với cái nhìn tập trung vào một tiêu điểm hay mục tiêu như những sự nhìn thông thường. Mặc dù như vậy, cái giây khắc của sự tỉnh giác nhẹ nhàng và bao quát đó hàm chứa một sự "**biết**" rất sâu sắc mà nó sẽ mất đi ngay khi bạn 'nhắm' tâm vào đối tượng và biến [đối tượng hóa] đối tượng đó thành một sự vật. Trong tiến trình nhận thức bình thường, bước Chánh Niệm xảy ra rất nhanh, không thể nào nhìn thấy được. Thói quen lâu ngày của chúng ta chỉ lãng phí sự chú tâm vào những bước còn lại, đó là: tập trung vào sự nhận thức, nhận biết sự nhận thức [tưởng], và hơn hết là dính mắc lâu dài vào cái quá trình ý nghĩ dùng biểu tượng để nghĩ về cái sự vật đó. Vì vậy, cái giây khắc nguyên sơ ban đầu của sự Chánh Niệm đã bị trôi qua mất một cách nhanh chóng. Mục đích của Thiền Minh Sát là huấn luyện cho chúng ta khả năng kéo dài những giây phút tỉnh giác và chánh niệm đó. (Giúp chúng ta phát triển năng lực tỉnh giác và chánh niệm liên tục, không gián đoạn).

Khi sự Chánh Niệm được kéo dài bằng cách áp dụng những kỹ thuật thiền đúng đắn, bạn sẽ thấy được sự trải

nghiệm này là rất sâu sắc và nó có thể thay đổi toàn bộ cách nhìn của bạn về thế giới. Nhưng sự trải nghiệm này cần phải được học tập và thực hành một cách đều đặn và chuyên chú. Mỗi khi bạn học tập kỹ thuật thiền này, bạn sẽ thấy được sự Chánh Niệm có nhiều đặc tính rất hay và thú vị.

● Những Đặc Tính Của Sự Chánh Niệm

(1) Chánh niệm *là tư duy-phản chiếu* (như tấm gương vậy). Nó phản chiếu trung thực *cái gì* đang diễn ra ngay giây khắc hiện tại, và phản chiếu một cách chính xác *cách* nó đang diễn ra. Một cách khác quan, không thiên kiến.

(2) Chánh niệm *là sự quan sát không phán xét*. Đó là khả năng của tâm quan sát hiện tượng mà không phê bình. Với khả năng đó, chúng ta nhìn mọi sự vật mà không phê phán hay xét xử gì cả. Nhìn một cách khác quan. Ta không ngạc nhiên gì cả. Ta chỉ đơn giản chú ý vào những sự việc hiện tượng một cách chính xác như nó là, đúng như những trạng thái tự nhiên của nó. Ta không quyết định và không phán xét. Ta chỉ quan sát. Bạn nên lưu ý rằng khi chúng tôi nói, "Ta không quyết định và không phán xét", thì có nghĩa là các thiền sinh cần quan sát những trải nghiệm giống y như cách những nhà khoa học quan sát một đối tượng dưới kính hiển vi mà không hề có một nhận biết trước, hay khái niệm trước, hay sự phỏng đoán nào trước. Chỉ nhìn thấy nó đích thực như-nó-là. Thiền sinh cũng nhận biết lẽ thật của

"*vô thường, khổ* và *vô ngã*" trong mọi sự sống theo cách nhìn giống như vậy.

Về mặt tâm lý học, chúng ta không thể nào quan sát (được) một cách khách quan sự việc đang diễn ra trong tâm nếu chúng ta không đồng thời chấp nhận những trạng thái tâm đồng khởi sinh. Điều này đặc biệt đúng đối với những trạng thái tâm không dễ chịu và tiêu cực. Ví dụ, để quan sát sự sợ sệt của chúng ta thì chúng ta phải chấp nhận sự thật là chúng ta đang sợ sệt. Chúng ta không thể nào xem xét sự phiền não của mình nếu không chấp nhận là mình đang bị phiền não, đè nén. Lý này cũng đúng đối với những trạng thái kích động và bất an, thất vọng và bực tức, và tất cả những trạng thái xúc cảm khó chịu [khổ thọ] của tâm. Chúng ta không thể nào quan sát một sự vật một cách trọn vẹn nếu chúng ta bận rộn xem xét hay chỉ lo xem nó có mặt hay không. Dù bạn có được sự trải nghiệm thế nào đi nữa, thì sự Chánh Niệm cũng đơn giản chấp nhận nó. Sự trải nghiệm đó dù là thế nào thì nó cũng chỉ là một sự việc khác trong chuỗi những sự việc diễn ra trong sự sống, chỉ là một sự việc khác để chúng ta tỉnh giác và chánh niệm. Không vinh, không nhục, không có vấn đề cá nhân nào ở đây. Không tự hào, không xấu hổ--cái gì ở đó, thì là đó. (Có sao thấy vậy).

(3) Chánh niệm *là sự quan sát vô tư*. Nó không thiên vị về phía nào. Nó không dính mắc vào cái được nhận thức [tưởng]. Nó tự nhận thức. Chánh niệm không ngã theo những trạng thái tâm tốt, sướng. Nó cũng không cố tránh né những trạng thái tâm xấu, khổ. Không chấp thủ cái dễ

chịu, cũng không trốn tránh cái khó chịu. Chánh niệm nhìn tất cả các trạng thái tâm một cách bình đẳng như nhau, đối với mọi ý nghĩ [hành] đều bình đẳng, đối với mọi cảm giác [thọ] đều bình đẳng. Không thứ nào được nhấn mạnh. Không thứ nào bị bỏ qua. Chánh niệm không chơi trò chọn lựa, ưu ái, thiên vị.

(3) Chánh niệm *là sự tỉnh giác không khái niệm*. Một cách dịch khác của từ "*Sati*" là sự "*chú tâm thuần khiết*" hay sự "*chú tâm hoàn toàn*"[24], sự "*thuần chú tâm,* không pha tạp..." Nó không phải là sự nghĩ. Nó không liên quan đến ý nghĩ hay những khái niệm. Nó cũng không dính líu gì đến những ý tưởng hay ý kiến hay ký ức. Nó chỉ là sự nhìn. Chánh niệm ghi nhận những trải nghiệm, nhưng nó không đối đãi so sánh chúng. Chánh niệm không đặt tên dán nhãn hay phân loại chúng. Chánh niệm chỉ quan sát mọi sự như nó mới đang xảy ra lần đầu tiên. Chánh niệm không phải là sự phân tích dựa vào phản ảnh hay bằng bộ nhớ ý ức. Mà nó là sự trải nghiệm trực tiếp và tức thì về bất kỳ cái gì đang diễn ra, mà không qua trung gian ý nghĩ. Chánh niệm có mặt *trước* ý nghĩ trong tiến trình nhận thức.

(4) Chánh niệm *là sự tỉnh giác ngay trong giây khắc hiện tại*. Nó xảy ra ngay tại đây và ngay bây giờ. Nó là sự quan sát vào cái *đang* diễn ra *ngay* bây giờ, ngay trong giây phút hiện tại. Chánh niệm có mặt mãi mãi trong giây phút hiện tại, nó luôn luôn và luôn luôn hiện diện ngay trên đầu ngọn sóng của thời gian đang-đi-qua. (Chỉ một sát-na trước nó là quá khứ, một sát-na sau nó thì vẫn là tương lai).

---

[24] Tiếng Anh dịch là “bare attention”.

Nếu bạn đang nhớ về một cô giáo dạy tiểu học của mình, thì đó là ký ức, là sự nhớ. Nhưng khi bạn tỉnh giác (biết) rằng mình đang nhớ về cô giáo dạy tiểu học, thì đó là chánh niệm. (Sự nhớ của mình đang xảy ra trong giây phút hiện tại, và mình đang chánh niệm về cái sự nhớ đó đang diễn ra, chứ không phải đang niệm nhớ về cô giáo trong quá khứ). Còn nếu sau đó bạn hình thành khái niệm về tiến trình tâm đó và nói với mình rằng, "Àh, tôi đang nhớ", thì đó là sự nghĩ.

(5) Chánh niệm *là sự tỉnh giác vô ngã*. (Không có cái ‘tôi’ là tác nhân hay tha nhân trong nó). Nó xảy ra không liên quan gì đến cái ‘tôi’ hay cái ‘ngã’ nào cả. Với sự Chánh Niệm, ta nhìn mọi hiện tượng mà không dính dấp gì với cái 'tôi', cái 'của tôi' hay 'cái của tôi'. Lấy ví dụ trước đây về sự đau ở chân trái. Tâm thức bình thường có lẽ nói: "Tôi bị đau". Dùng Chánh niệm thì ta có thể thấy rằng cảm nhận đó chỉ đơn giản là một sự cảm nhận. Ta không nên gắn thêm cái khái niệm 'Tôi' vào nó. Chánh niệm ngăn ta không thêm vào hay bớt đi bất cứ thứ gì khỏi sự nhận thức. Ta không đề cao bất cứ điều gì. Không nhấn mạnh bất cứ điều gì. Ta chỉ quan sát một cách chính xác cái gì đang ở đó—không xuyên tạc, không làm méo mó, không làm sai khác.

(6) Chánh niệm *là sự tỉnh thức không mục tiêu, không cầu vọng*. Trong chánh niệm, chúng ta không cố mong cầu kết quả. Ta không cố gắng thành tựu hay chứng đắc một cái gì cả. Khi một người có chánh niệm, thì người ấy trải nghiệm thực tại ngay trong giây phút hiện tại với trạng thái

trung thực của nó. Thực tại thế nào, trải nhiệm thế đó. Không có gì để hoàn thành hay đắc đạt cả. (Vô sở cầu, vô sở đắc). Chỉ có sự quan sát mà thôi.

(7) Chánh niệm *là sự tỉnh giác [ý thức, thấy biết] về sự thay đổi*. Vì nó luôn *đang* quan sát những dòng trải nghiệm *đang* trôi qua. Nó *đang* quan sát mọi hiện tượng ngay lúc chúng *đang biến đổi*. Chánh niệm nhìn xem sự sinh, sự phát triển, và tan biến vủa mọi hiện tượng. Nó quan sát sự "sinh, trưởng, lão, hoại, diệt" của mọi sự sống. Nó nhìn xem mọi sự vật hiện tượng tàn hoại và chết đi. Chánh niệm quan sát mọi sự thể trong từng khoảng khắc, một cách liên tục. (Mà mọi sự thể trên thế giới thì luôn luôn biến đổi liên tục trong từng sát-na thời gian. Vì vậy, chánh niệm luôn thấy-biết rõ rệt về từng sự biến đổi *đang* xảy ra trong từng giây-khắc-hiện-tại). Nó quan sát tất cả mọi hiện tượng—thân, tâm, xúc cảm—bất cứ điều gì *đang* diễn ra trong tâm chúng ta. Ta chỉ cần ngồi lại và nhìn xem màn diễn đang diễn ra. Chánh niệm là sự quan sát bản chất căn bản của mỗi hiện tượng đang diễn qua. Nó quan sát hiện tượng đó *đang* khởi sinh và *đang* biến mất. (Nó chứng kiến mọi sự *đang* sinh và *đang* diệt). Chánh niệm là sự nhìn xem hiện tượng đó làm cho ta cảm giác như thế nào và chúng ta phản ứng lại như thế nào. Đó là sự quan sát hiện tượng đó tác động đến người khác như thế nào. Trong sự Chánh Niệm, ta là người quan sát khách quan, không thiên kiến; công việc duy nhất của ta là theo dõi một cách liên tục những gì *đang* diễn ra trong *thế giới bên-trong của mình*. Xin để ý mấy chữ cuối. Trong Chánh niệm, ta chỉ quan sát thế giới *bên-trong* chính mình. Người tu thiền đang phát

triển sự Chánh niệm thì không quan tâm đến thế giới bên ngoài. Thật ra thế giới bên ngoài cũng đang có mặt ở đó, nhưng trong thiền thì lĩnh vực của thiền sinh là sự trải nghiệm về chính mình, về ý nghĩ của chính mình, về cảm giác của chính mình, và về sự nhận thức của chính mình. (Quan sát thọ, tưởng, hành của chính tâm mình). Trong thiền tập, thiền sinh là phòng thí nghiệm của chính mình. Thế giới bên-trong có một kho dữ liệu thông tin chứa đựng sự phản ảnh của thế giới bên ngoài và nhiều hơn nữa. Việc xem xét nhận biết những chất liệu này sẽ giúp dẫn đến sự tự do giải thoát hoàn toàn.

(8) Chánh niệm *là sự quan sát mang tính tham dự*. Người tham dự cũng cùng lúc là người quan sát. Nếu một người đang quan sát những xúc cảm hay những cảm nhận về thân của mình, thì người đó cũng đang cảm thụ chúng cùng một lúc. (Việc quan sát và cảm thụ diễn ra cùng một lúc về mặt thời gian). Chánh niệm không phải là một sự tỉnh giác thuộc về trí thức. Nó chỉ đơn thuần là sự thấy biết thuần túy. Cái ẩn dụ so sánh sự chánh niệm như là một 'tư duy-phản chiếu' (kiểu tấm gương) vừa được nói ở đoạn (1) trên thì lại không đúng ở đây. Chánh niệm là khách quan, nhưng nó không phải là lạnh lùng, vô cảm, vô giác. Nó chính là sự trải nghiệm đầy tỉnh thức về sự sống, là sự tham gia một cách thức tỉnh vào tiến trình tiếp diễn không ngừng của sự sống.

(9) Chánh niệm *là một khái niệm cực kỳ khó định nghĩa được bằng ngôn từ*. (Vì nó là một dạng "*thấy-và-biết*", mà cái thấy-biết thì không thể diễn đạt bằng lời. Chỉ có cách là

phải "tự trải nghiệm", như đã giảng giải nhiều lần). *Sự chánh niệm là khó định nghĩa không phải vì nó phức tạp, mà bởi vì nó thật quá đơn giản và trần trụi!*. Vấn đề này cũng thường thấy trong mọi lĩnh vực sống của con người. Những khái niệm cơ bản nhất thì thường rất khó định nghĩa được. Hãy thử nhìn vào tự điển và bạn sẽ thấy ngay tình cảnh này. Những từ dài thì thường có những định nghĩa rất ngắn gọn. Nhưng những từ ngắn, những từ cơ bản giống như 'đi' hay 'chạy', trong tiếng Việt[25], thì phải được định nghĩa bằng cả trang hay nhiều trang. Trong vật lý học, những hàm số khó hiểu nhất lại là những hàm số được viết một cách rất giản đơn và cơ bản nhất. Ví dụ như công thức về năng lượng theo học huyết Tương Đối của nhà bác học số một thế giới Einstein thì rất đơn giản: $E=mc^2$. Nhưng để định nghĩa và giảng giải về sự thật này thì phải tốn rất nhiều giấy mực, và bản thân ông đã phải giảng giải và định nghĩa bằng rất nhiều cách khác nhau thì một số người mới hiểu được[26]. Chánh Niệm là một chức năng tiền-biểu tượng: tức là nó có mặt *trước hơn* biểu tượng. Bạn có thể mất cả ngày với những biểu tượng ngôn từ, nhưng bạn vẫn

---

[25] Thật vậy, bạn có thể tra cứu từ nhiều nguồn thì sẽ thấy rằng những từ đơn giản cơ bản nhất thì thường có rất nhiều định nghĩa khác nhau. Ví dụ như: đi, chạy, ấy, lấy...Các ngôn ngữ khác cũng vậy, vì con người chế đặt ra ngôn ngữ để quy ước và thể hiện những khái niệm về mọi sự vật hiện tượng. Trong tiếng Anh, những từ cơ bản có đến hàng trăm nghĩa khác nhau, như: be, the, set, run, go, take, stand, break...

[26] Thực ra trong quyển sách này, vị thiền sư tác giả đã dùng ví dụ công thức Cơ học Lượng Tử. Tuy nhiên, người dịch thay bằng công thức này. Bởi vì ít người biết đến Lượng Tử, nhưng rất nhiều người trong chúng ta đã ít nhiều học, biết, hay nghe đến thuyết Tương Đối nổi tiếng này. Trong một quyển sách bàn giải về "Bát Nhã Tâm Kinh", một kinh quan trọng bậc nhất của Phật giáo Đại thừa, Bác sĩ Đỗ Hồng Ngọc cũng đã dùng ví dụ công thức này để diễn đạt những ý nghĩa rất hay.

không thể nào diễn tả được sự chánh niệm một cách trọn vẹn. Tuy nhiên, chúng ta có thể nói ra được nó hoạt động như thế nào.

● Ba Hoạt Động Của Chánh Niệm

Chánh niệm có ba chức năng hoạt động căn bản. Chúng ta có thể dùng ba hoạt động này để định nghĩa chức năng của nó:

1. *Chánh niệm nhắc chúng ta nhớ cái việc chúng ta đang làm.*
2. *Chánh niệm nhìn thấy tất cả mọi sự vật hiện tượng đúng như chúng đích thực là.*
3. *Chánh niệm nhìn thấy bản chất sâu xa của mọi hiện tượng.*

Bây giờ chúng ta hãy xem xét một cách chi tiết từng chức nang hoạt động của nó:

(1) Chánh niệm nhắc chúng ta nhớ cái việc chúng ta đang làm

Trong thiền, bạn đặt sự chú tâm của mình vào một đối tượng. Khi tâm của bạn xao lãng khỏi đối tượng đó, thì chính Chánh Niệm sẽ nhắc cho bạn biết là tâm của bạn đang xao lãng và việc của bạn đang làm là gì. Chính Chánh Niệm kéo tâm bạn về lại với đối tượng thiền. Tất cả việc này xảy ra ngay lập tức và không có sự đối thoại nào bên trong. Chánh niệm không có suy nghĩ. Việc thực tập thiền

chuyên cần liên tục sẽ tạo cho "chức năng" này thành như một thói quen của tâm [như thói tâm, tập khí], chức năng này có thể được sử dụng một cách hữu ích trong suốt quãng đời còn lại của thiền sinh. Một thiền sinh nghiêm túc luôn đặt sự chú tâm thuần khiết vào tất cả những gì đang xảy một cách miên mật và liên tục trong suốt thời gian, dù là ban ngày hay ban đêm, trong giờ ngồi thiền hay lúc không ngồi thiền. Đây là một thói tâm lý tưởng và đáng quý mà một thiền sinh muốn tạo lập được thì phải bỏ nhiều công sức tập luyện trong nhiều năm hay thậm chí vài chục năm. Bởi vì thói quen bị kẹt vào ý nghĩ chủ quan của chúng ta đã hình thành qua nhiều năm tháng, và thói quen này vẫn còn đeo bám một cách dai dẳng và cố hữu nhất. Chỉ còn cách duy nhất để dẹp bỏ được nó là chúng ta cũng phải dai dẳng kiên trì trong việc tu tập phát triển sự chánh niệm miên mật và vững vàng. Khi sự Chánh Niệm có mặt, thì bạn sẽ nhận biết được khi nào bạn bị dính kẹt vào những lối mòn ý nghĩ đó. Chính cái sự nhận biết đó sẽ giúp bạn rút lui khỏi tiến trình ý nghĩ đó và thoát ra khỏi nó. Rồi chánh niệm sẽ mang sự chú tâm của bạn về lại đúng với mục tiêu chính. Khi bạn đang thiền tập, thì "mục tiêu chính" chính là đối tượng thiền chính yếu của bạn [chẳng hạn: hơi thở]. Còn nếu khi bạn *không đang* thiền tập, tức không phải trong giờ ngồi thiền chính thức, thì mục tiêu đó chỉ đơn thuần là sự chú tâm thuần khiết, chỉ là sự ghi nhận *bất cứ cái gì* khởi sinh mà không can thiệp gì hết, chẳng hạn như: "*Àh, cái này xuất hiện...và bây giờ cái này xuất hiện, và bây giờ cái này...và cái này*".

Trong một lúc và cùng một lúc, *Chánh Niệm vừa là sự chú tâm thuần túy và vừa là chức năng nhắc nhở chúng ta trở lại sự chú tâm thuần túy, ngay khi sự chú tâm của ta bị xao lãn*g. Sự chú tâm thuần túy cũng chính là sự nhận biết. Nó tái lập lại nó *chỉ bằng cách* nhận biết rằng nó không còn có mặt. Ngay khi bạn *đang* nhận biết rằng bạn đã không còn nhận biết, thì có nghĩa là ngay lúc đó bạn đang nhận biết trở lại, và rồi bạn quay lại với sự chú tâm thuần túy đó. (Nói cách khác: khi ta chú tâm hoàn toàn thì ta luôn nhận biết, và ta có thể nhận biết luôn cả khi nào ta không còn chú tâm. Và ngay khi ta nhận biết rằng ta không còn chú tâm, thì chính lúc đó ta đang chú tâm trở lại, hướng sự chú tâm về lại đối tượng thiền. Toàn bộ quá trình này chính là tiến trình Chánh Niệm).

Chánh niệm tạo cảm giác riêng biệt của nó trong phần tâm thức. Nó có hương vị đặc trưng của nó—*một hương vị nhẹ nhàng, sáng tỏ, đầy sức sống*. So với nó, ý nghĩ ý thức bình thường của chúng ta thì nặng nề, trì trệ và cầu kỳ. Nhưng nói như vậy thì chúng ta lại dính vào cái bẫy ngôn từ nữa rồi!. Chỉ cố tả vậy thôi, nhưng chỉ có sự thực hành của chính bạn mới cho bạn thấy được đích thực sự khác nhau đó ra sao. Lúc đó thì bạn có thể diễn tả theo ngôn từ của chính bạn thì sẽ đúng hơn (vì bạn là người trải nghiệm điều đó), còn những ngôn từ dùng để diễn tả như trên chỉ là bằng thừa và vô ích. Hãy nhớ rằng, thực hành là tất cả. Chỉ thực hành mới thấy biết được.

(2) Chánh niệm nhìn xem mọi sự vật và hiện tượng đúng thực như-chúng-là.

Chánh niệm không thêm không bớt gì vào sự nhận thức. Nó không xuyên tạc, không làm méo mó hay làm sai lệch một mảy may nào. Nó chỉ là sự chú tâm thuần túy và chỉ nhìn xem bất cứ hiện tượng nào khởi sinh. Còn ý nghĩ ý thức bình thường của chúng ta thì lại gắn dán nhiều thứ lên sự trải nghiệm của chúng ta, chôn chúng ta dưới một đống khái niệm và ý tưởng, dìm chúng ta dưới dòng lốc xoáy đầy những toan tính và bất an, sợ hãi và vọng tưởng. Khi bạn chánh niệm, thì trò này không diễn ra nữa. Bạn không còn trong mê cung hỗn loạn đó nữa. Bạn chỉ đơn giản nhận biết một cách chính xác cái gì đang khởi sinh trong tâm, rồi tiếp tục quan sát cái tiếp theo: "*Àh, cái này..., và cái này..., và bây giờ cái này*". Điều đó thật sự rất đơn giản và dễ hiểu phải không.

(3) Chánh niệm nhìn thấy được bản chất đích thực của tất cả mọi hiện tượng.

Chánh niệm và chỉ có Chánh niệm mới có thể nhận biết được ba bản chất chính của sự sống. Đó là ba lẽ thật sâu sắc nhất về sự sống mà Đức Phật đã nhìn ra. Trong tiếng Pali, những bản chất này được gọi là *Anicca* [vô thường], *Dukkha* [khổ, bất toại nguyện], và *Anatta* [vô ngã, tức không có một thực thể cố định, có tự tính riêng mà chúng ta thường gọi là cái 'ta', hay 'bản ngã', hay một 'chủ thể có thực']. Những lẽ thật này được giảng trong giáo lý Phật *không phải* như là một giáo điều để bắt mọi người phải tin theo ngay. Những người theo đạo Phật nhận thức được rằng những lẽ thật này là tất yếu phổ quát. Và ai cũng có

thể tự chứng được nếu tự mình điều tra nghiên cứu một cách đúng đắn. Chánh niệm là phương pháp để điều nghiên về những lẽ thực đó. Chánh niệm có một sức mạnh làm lộ ra cái lớp bên trong sâu xa nhất của thực tại để cho mọi người có thể nhìn thấy được. Với mức độ tầm soát này của Chánh Niệm, người tu có thể nhìn thấy những lẽ thật sau đây:

• Tất cả những gì tồn tại nhờ có các điều kiện [các pháp hữu vi] đều luôn luôn biến đổi (*vô thường*).

• Tất cả mọi thứ trên thế gian này, xét cho cùng, đều là bất toại nguyện (*khổ*).

• Không có một gì tồn tại như là một thực thể cố định, thường hằng, hay một chủ thể bất biến (*vô ngã*). Mọi sự chỉ là tiến trình. Chẳng hạn, sự sống nào cũng là một tiến trình sinh, trưởng, lão, diệt.

Chánh niệm làm việc giống như một kính hiển vi điện tử. Đó là, nó vận hành một cách tinh vi đến mức có thể giúp chúng ta nhận thức trực tiếp những thực tại, mà thông thường chúng ta chỉ có thể hiểu biết sơ sơ bằng lý thuyết bề ngoài bằng tiến trình ý nghĩ thông thường. (Ví dụ khi nói về phân tử, bạn chỉ có thể hình dung sơ sơ bằng lý thuyết thông qua tiến trình tư duy bình thường. Nhưng nếu bạn nhìn vào kính hiển vi điện tử, bạn sẽ thấy ngay, thấy rõ, thấy trực tiếp những hạt phân tử đó đích thực là gì và chúng hoạt động như thế nào). Chánh niệm thực sự thấy được bản tính **vô thường** của *mọi sự nhận thức*. Nó cũng thấy rõ bản chất luôn biến đổi và trôi biến qua, tức vô thường, của *mọi hiện tượng được nhận thức*. Nó cũng thấy

được tính chất **bất toại nguyện** bên trong tất cả những sự vật tồn tại có điều kiện (những pháp hữu vi). Nó cũng nhận ra rằng chẳng có ích lợi gì chúng ta phải cố nắm giữ mọi thứ vô thường, mọi thứ sinh rồi mất, như một trong những màn diễn thoáng qua. (Đó chỉ là những thứ đến rồi đi, nay có mai không, thoáng hiện thoáng mất, tạm bợ, giả tạm, phù du, như bọt nước, như sương trong nắng sáng). Những thứ đó không phải mang lại hạnh phúc và bình an. Không phải. Những tính chất vô thường và bất toại nguyện đó sao có thể gọi là hạnh phúc và bình an được. Và cuối cùng, Chánh niệm cũng nhìn thấy tính chất **vô ngã** trong mọi hiện tượng. Nó nhận ra cách mà chúng ta đã tùy tiện tự chọn ra một 'bó' những nhận thức, cắt bỏ phần còn lại của của dòng trải nghiệm, và rồi hình thành khái niệm đặt tên cho chúng thành những thực thể riêng biệt, cứ 'như là có tự tánh riêng', trường tồn, bất biến...Chánh niệm thực sự thấy được những điều này. Chánh niệm không suy nghĩ gì về những điều đó, mà chỉ nhìn chúng một cách trực tiếp mà thôi.

Khi được phát triển và tu dưỡng một cách đầy đủ, Chánh niệm thấy được ba bản chất này của sự sống một cách trực tiếp, ngay tức thì, và không có sự can thiệp của những ý nghĩ ý thức bình thường của chúng ta. Thực tế, ngay cả ba thuộc tính này của sự sống về bản chất chúng cũng liên hợp với nhau như là một. (Một cách hữu cơ). Chúng không thực sự tồn tại như những quy luật riêng lẻ. Sở dĩ ta phân thành ba thuộc tính như vậy là do chúng ta cố gắng phân tách, là do chúng ta cố gắng hiểu được cái tiến trình căn bản và giản đơn được gọi là Chánh Niệm và diễn

đạt nó lại thành những biểu tượng rắc rối và không thích hợp của trình độ nhận thức ý thức bình thường. (Tức là chúng ta cố diễn đạt ba bản chất đó một cách riêng lẻ bằng những khái niệm và ý nghĩ thông thường. Mục đích là để người học có thể hiểu được những 'khái niệm' hay 'định nghĩa' về mỗi ba bản chất đó. Lại là 'khái niệm'). Chánh niệm là một tiến trình, chứ nó không diễn ra theo từng bước một. Nó là một tiến trình trọn vẹn như một đơn vị (ví dụ như một 'cú', một 'cái', một 'phát', một 'chuỗi'): ta nhận biết sự thiếu Chánh niệm của mình; và bản thân sự nhận biết đó là một kết quả của Chánh niệm; và Chánh niệm là sự chú tâm thuần kiết; và sự chú tâm thuần khiết là sự nhận biết mọi hiện tượng đúng thực như-chúng-là, không xuyên tạc thêm bớt; Và đường lối của mọi hiện tượng là *Anicca, Dukkha,* và *Anatta* [vô thường, khổ và vô ngã]. Tất cả những sự nhận biết này diễn ra trong phạm vi vài sát-na tâm. Tuy nhiên, điều đó không có nghĩa rằng bạn sẽ lập tức giác ngộ và giải thoát (khỏi tất cả những khuyết điểm và ô trược của kiếp người) hay sẽ lập 'chứng quả' gì gì đó ngay từ khoảng khắc Chánh niệm đầu tiên đó. Việc học tập cách để giúp mang cái chất liệu Chánh niệm này vào trong đời sống ý thức của bạn là một tiến trình khác. Và việc học cách kéo dài và phát huy trạng thái Chánh niệm liên tục lại là một tiến trình khác nữa. Nhưng kỳ thực đó là những tiến trình đầy thú vị, và chúng đáng quý để chúng ta nỗ lực tinh tấn.

● Chánh Niệm (*Sati*) & Thiền Minh Sát (*Vipassana*)

Chánh niệm là trọng tâm của Thiền Minh Sát và là chìa khóa của toàn bộ tiến trình thiền tập. *Chánh niệm vừa là mục tiêu và vừa là phương tiện để đạt đến mục tiêu đó*. Bạn đạt đến sự Chánh niệm bằng cách luôn luôn chánh niệm hơn. Một thuật ngữ Pali khác của Chánh niệm là "*Appamada*", có nghĩa là không bở lơ, không lơ đãng, không có sự mất trí. Một người hằng chú tâm liên tục vào cái đang đích thực xảy ra trong tâm mình thì sẽ đạt được trạng thái tâm vô cùng minh mẫn và thông tuệ.

Từ Chánh niệm trong tiếng Pali là "*Sati*" cũng bao hàm ý nghĩa là “nhớ” hay “niệm”. Nhớ hay niệm không có nghĩa là nhớ về những ý tưởng hay hình ảnh trong quá khứ, mà ở đây có nghĩa là sự “hằng nhớ”, sự “hằng biết” một cách rõ ràng, trực tiếp và không ngôn từ về ‘*cái gì là vậy và cái gì không phải là vậy*’, về ‘*cái gì là đúng và cái gì là không đúng*’, về ‘*cái chúng ta đang làm và chúng ta sẽ làm gì với nó*’. Chánh niệm nhắc nhớ thiền sinh cần áp dụng sự chú tâm vào đối tượng thích hợp vào lúc thích hợp và sự nỗ lực đúng mức cần thiết để thực hiện việc chú tâm đó. Khi sự nỗ lực hay năng lượng được áp dụng đúng mức, thiền sinh sẽ an trú liên tục trong trạng thái tĩnh lặng và tỉnh thức. Cho đến khi nào điều kiện này vẫn được duy trì, thì những trạng thái tâm bất thiện được gọi là những “chướng ngại” hay những “kích động tâm linh” không thể nào khởi sinh được – không có tham, sân, ái dục hay sự lười biếng.

Nhưng chúng ta là con người, và nhân vô thập toàn. Chúng ta đều sai sót ít nhiều. Hầu hết chúng ta đều làm lỗi

và tái phạm những sai sót. Cho dù đã nỗ lực tinh tấn rất nhiệt thành, một thiền sinh cũng dễ dàng trượt mất sự Chánh niệm, và rồi, sau đó thiền sinh thấy mình bị mắc kẹt vào những khuyết điểm hạn chế đáng tiếc, nhưng thường tình, của con người. (Tức là vẫn bị những 'chướng ngại' hay 'kích động' cố hữu làm xao lãng sự chú tâm). Vai trò Chánh niệm và chỉ có Chánh niệm mới nhận biết sự thay đổi đó. Và chính sự Chánh niệm nhắc nhớ thiền sinh áp dụng sự nỗ lực tinh tấn đúng mức để kéo mình ra khỏi sự xao lãng. *Sự trượt mất chánh niệm [thất niệm] xảy ra và tái diễn liên tục, nhưng càng thực tập đúng đắn thì tần số tái diễn sẽ càng ngày càng ít đi*. Một khi Chánh niệm đã dọn những chướng ngại ô nhiễm đó qua một bên, thì những trạng thái tâm lành mạnh sẽ chiếm chỗ của chúng. *Sân* giận nhường chỗ cho tình yêu thương, *tham* ái dục ái được thay bằng tâm buông bỏ. Lại chính sự Chánh niệm nhận biết được những thay đổi này và nó nhắc nhớ người hành Thiền Minh Sát phải duy trì được sự sắc bén của tâm cần có để duy trì thêm những trạng thái tốt đẹp đáng quý này của tâm. Chánh niệm giúp làm tăng trưởng trí *tuệ* và lòng *bi* mẫn. Nếu không có Chánh niệm, những phẩm hạnh này không thể phát triển một cách trọn vẹn đến mức độ thành thục.

Nằm sâu trong tâm thức của chúng ta có một cơ chế tâm linh; nó luôn chấp nhận những gì tâm nhận là tốt đẹp và dễ chịu, và chối từ những gì mà tâm nhận là xấu xí và khổ đau. Chính cái cơ chế này làm khởi sinh lên những trạng thái tâm mà chúng ta luyện tập để tránh bỏ – đó là những thứ như tham dục, ham muốn, sân hận, ác ý, và

ganh ghét. Chúng ta quyết tâm tránh bỏ những chướng ngại này, không phải chỉ vì chúng là bất thiện xấu ác theo nghĩa thông thường của thế gian, nhưng *bởi vì chúng lấn lướt, áp đảo; bởi vì chúng xâm chiếm tâm ta và thu hút hết sự chú tâm của ta; bởi vì cứ quẩn đi quẩn lại trong cái vòng ý nghĩ nhỏ bé chật chội; và bởi vì chúng ngăn che không cho chúng ta nhìn thấy được thực tại sống động*.

Những chướng ngại này không thể nào khởi sinh khi Chánh niệm có mặt. Chánh niệm là sự chú tâm vào cái thực tại ngay trong hiện tại, và vì vậy Chánh niệm trái ngược lại với trạng thái ngu mờ của tâm vốn là biểu hiện khi có những chướng ngại. Đối với những thiền sinh, chỉ khi nào chúng ta để trượt mất Chánh niệm thì cái cơ chế nằm sâu trong tâm thức đó mới trỗi lên và chế ngự – đó là cơ chế: *nắm giữ, dính chấp* và *chối bỏ*. Rồi sự kháng cự sẽ nổi lên và che mờ sự tỉnh giác của chúng ta. Chúng ta không còn nhận biết được sự thay đổi đang xảy ra: chúng ta đang quá bận rộn với một ý nghĩ nào đó, ví dụ trả thù hay tham lam..., bất kỳ ý nghĩ nào. Những người không tu tập thì sẽ tiếp tục trong trạng thái này đến không biết bao giờ mới thôi. Nhưng những thiền sinh có học và hành bài bản thì nhanh chóng nhận biết được điều gì đang xảy ra. Đó chính là Chánh niệm nhận biết sự thay đổi. Chính là Chánh niệm nhớ lại những tập luyện trước đó và nó sẽ hướng sự chú tâm của ta trở lại với đối tượng mục tiêu, và do vậy những tình trạng mờ mịt rối loạn trong tâm cũng phai biến đi. Và cũng chính sự Chánh niệm sau đó cố gắng duy trì “sự có mặt của chính nó” trong liên tục thời gian, vì vậy những sự kháng cự cũng không khởi sinh trở lại được

nữa. Vì thế, Chánh niệm là một liều thuốc đặc biệt để giải độc những "*chướng ngại*" của tâm trong tiến trình tu tập. Nó vừa là thuốc chữa trị, vừa là thuốc phòng ngừa không cho "*chướng ngại*" tái diễn.

Sự Chánh niệm nếu được phát triển một cách trọn vẹn thì nó là một trạng thái hoàn toàn không-dính-chấp và không hề có sự dính mắc với bất kỳ thứ gì trên đời. Nếu ta duy trì được trạng thái này, chúng ta không cần có những phương tiện hay công cụ nào nữa để giúp chúng ta thoát khỏi những chướng ngại, và đạt đến sự tự do giải thoát khỏi những hạn chế và ô trược của kiếp người. Chánh niệm là sự tỉnh giác không hời hợt ở bên ngoài. Nó nhìn thấy mọi hiện tượng một cách sâu sắc, sâu bên dưới lớp những khái niệm và quan niệm của tâm thức. Cách quan sát sâu sắc đặc biệt này mang lại sự chắc chắn trọn vẹn, và sự vắng mặt hoàn toàn các rối loạn và biến đổi trong tâm [chướng ngại], như đã nói trên. Chánh niệm ngay từ đầu thể hiện chính nó là một sự chú tâm miên mật, không gián đoạn, vững vàng và không lay chuyển.

Sự tỉnh giác thuần khiết và thanh tịnh mang tính chất điều nghiên và khám phá không những giúp ngăn phòng những chướng ngại, mà nó còn vạch trần chính cái cơ chế của chúng và tiêu diệt chúng. Sự Chánh Niệm hóa giải những ô nhiễm và bất tịnh trong tâm. Kết quả là tâm sẽ không còn bị ô nhiễm và không dễ bị kích động, hoàn toàn không còn bị tác động bởi những thăng trầm của cuộc sống.

Chương 14

Chánh Niệm & Chánh Định

Thiền Minh Sát gần như là cách thực hành giữ cân bằng cho tâm. Bạn sẽ tu tập hai đặc tính riêng biệt của tâm—Đó là sự Chánh Niệm và sự Chánh Định. Cách lý tưởng nhất là làm sao hai đặc tính này cùng làm việc với nhau như một cặp đôi cùng phe. Nói cách khác, chúng kéo nhau song hành. Vì vậy, điều quan trọng nhất là phải tu tập làm sao để chúng phát triển một cách song song và một cách *cân bằng*. Nếu lo tu dưỡng được cái này mà bỏ mất cái kia ít nhiều, thì sự cân bằng của tâm sẽ bị mất đi, và thiền coi như cũng thất bại.

Chánh định và chánh niệm là những chức năng khác biệt nhau. Mỗi cái có một vai trò riêng của nó trong việc thiền, và mối liên hệ của chúng là vừa rõ rệt và lại vừa tinh tế. Chánh định là sự tập trung vào một điểm của tâm [sự hợp nhất của tâm, sự hội tụ của tâm vào nhất điểm, tâm nhất điểm]. Nó là sự ép buộc tâm chỉ chú ý vào một điểm tĩnh tại nào đó. Lưu ý chữ 'ÉP BUỘC' ở đây. Sự tập trung tâm đại thể là một loại hành vi ép buộc. Nó có thể phát triển bằng sự ép buộc, bằng sức mạnh ý chí mạnh mẽ liên tục. Và khi ta có phát triển được định, thì nó vẫn còn bóng dáng mùi vị của sự cố tâm, sự gò ép, kỷ luật. Ngược lại, Chánh niệm là một chức năng tinh tế dẫn đến việc tạo ra những khả năng nhạy cảm tinh khiết. Định và niệm là hai cộng sự trong công việc hành thiền. Chánh niệm là một

công việc nhạy cảm. Nó nhận biết mọi sự vật hiện tượng. Chánh định cung cấp sức mạnh. Nó giữ sự chú tâm ghim dính vào một đối tượng. Chánh niệm có mặt trong mối liên hệ này là lý tưởng nhất. Chánh niệm chọn những đối tượng để chú tâm, và nhận biết khi nào sự chú tâm bị xao lãng, bị trượt mất. Còn chánh định thì làm công việc đích thực của mình là kiềm giữ sự chú tâm ổn định trên/vào một đối tượng đã được chọn bởi chánh niệm. Nếu một trong hai chức năng đó bị yếu đi, thì thiền cũng bị xao lãng và bất thành.

Sự tập trung hay định có thể được định nghĩa như là một năng lực [căn] của tâm, nó mục tiêu chuyên chú vào một đối tượng duy nhất một cách liên tục, không gián đoạn. Cần nhấn mạnh rằng sự chánh định thật sự là một "sự tập trung tâm vào một điểm" [nhất tâm, hội chiếu tâm, cố định tâm] một cách đúng đắn và lành mạnh. (Chánh định là sự định tâm đúng đắn và lành mạnh. Vì vậy có thêm từ "chánh"). Đó là trạng thái không có mặt tham, sân, si. Còn định tâm hay nhất tâm không lành mạnh và không đúng đắn [tà định] cũng thường xảy ra, và tà định thì cũng có thể 'luyện thành' được, tuy nhiên loại tà định này không giúp dẫn đến sự giải thoát theo mục tiêu của đạo Phật. Đối với thiền định, người ta có thể nhất tâm đạt định trong trạng thái có tham dục. Nhưng việc đó chẳng đi đến đâu. (Loại tà định đó không giúp cho sự chánh niệm đúng đắn và tinh khiết được). Ví dụ, sự mục tiêu chuyên chú vào một thứ gì mà bạn căm ghét thì việc đó chẳng giúp được gì cho bạn (chỉ phát huy cái tâm sân hận mà thôi). Thực tế, những kiểu trạng thái nhất-tâm không lành mạnh như vậy dù có

đạt định thì loại tà định ấy cũng mất nhanh, cũng không bền vững – đặc biệt là khi nó được dùng vào mục đích hãm hại người khác. Sự *chánh* định đích thực thì không có những sự ô nhiễm như vậy. Đó là một trạng thái tâm trong đó tâm được gom tụ lại và nhờ đó có thêm sức mạnh và cường độ. Chúng ta có thể lấy ví dụ của một thấu kính. Khi tất những tia sáng cùng chiếu song song lên một tờ giấy, thì cùng lắm chúng cũng chỉ sưởi mặt giấy ấm lên ít hay nhiều. Nhưng cũng những tia nắng đó nếu được hội tụ qua một cái kính lúp và được chiếu vào một điểm trên tờ giấy thì nó có thể đốt cháy tờ giấy dễ dàng. *Định* là cái kính lúp. Nó (hội tụ năng lượng và) tạo ra một cường độ sức mạnh cần thiết để soi rọi vào trong những tầng sâu hơn của tâm thức. *Chánh niệm* thì lựa chọn đối tượng để thấu kính [chánh định] đó soi rọi vào đó, và nó [chánh niệm] nhìn xuyên qua thấu kính[27] để thấy rõ cái gì đang diễn ra dưới đó.

Định nên được coi là một công cụ. Và cũng như bất kỳ công cụ nào, nó có thể được dùng để làm việc thiện hay việc bất thiện[28]. Một con dao có thể được dùng điêu khắc

---

[27] Qua thấu kính hội tụ như kính lúp, kính hiển vi, chúng ta nhìn thấy sự vật một cách tập trung và rõ ràng hơn, chi tiết được phóng to hơn; và như vậy nhìn thấy tường tận và chính xác hơn. Còn lăng kính hay thấu kính phân kỳ thì gần như ngược lại, khi ánh sáng hay hình ảnh đi qua nó thì sẽ trở thành khác đi, bị thay đổi, bị làm sai lệch, bị phân tán ra. Trong sách này, thiết bị kính lúp, kính hiển vi được ví như công cụ chánh định. Còn lăng kính thì được ví như ý nghĩ ý thức đầy khái niệm của chúng ta, qua đó sự thật không còn đúng như nó là.

[28] Trong lịch sử, có nhiều người tập luyện sự tập trung tinh thần [định] để tạo ra các năng lực hơn người vì mục đích bất chính, hãm hại người. Thực tế, thiền định thâm sâu có thể tạo ra những năng lực siêu phàm, chính Đức Phật

những tượng phẩm tuyệt đẹp, nhưng cũng có thể được dùng để sát thương người khác. Điều đó tùy thuộc vào người sử dụng dao. Định cũng vậy. Nếu bạn biết dùng nó một cách đúng đắn và lành mạnh, nó sẽ giúp ích cho bạn thật nhiều, nhất là trong việc thiền tập vì mục tiêu giải thoát. Nhưng, cái đáng khổ là nó cũng có thể được dùng để phục vụ cho cái 'ta' [bản ngã]. Nó được phát huy vì mục đích tranh giành danh lợi. Người ta có thể dùng nó để thống trị và điều khiển người khác. Người ta có thể dùng nó cho mục tiêu tư lợi ích kỷ. Vấn đề là nếu chỉ phát triển định mà thôi, thì điều đó không mang lại triển vọng gì cho bạn. Nó sẽ không giúp mang lại nguồn ánh sáng để soi rọi vào tận gốc vấn đề cần giải quyết – đó là lòng ích kỷ và bản chất của khổ đau. *Chánh* định có thể được dùng để đào sâu vào những trạng thái tâm lý thâm sâu. Nhưng ngay cả khi ứng dụng được như vậy, định cũng không hiểu biết được những nguồn thúc đẩy và lôi kéo của tự ngã. Chỉ có chánh niệm mới làm được điều đó. Nếu chánh niệm không có mặt ở đó để nhìn xuyên qua thấu kính và nhìn thấy được cái thực tại được phơi bày dưới đó, thì tất cả cũng chỉ bằng không, coi như ta chẳng làm được gì. Chỉ là công cốc. Chỉ có chánh niệm mới hiểu biết. Chỉ có chánh niệm mới mang lại trí tuệ. Còn định có giới hạn của nó. Định cũng có những giới hạn khác.

Trạng thái chánh định thâm sâu chỉ có thể đạt được trong một số điều kiện riêng biệt. (Nếu ngược lại thì rất khó tập trung hay định tâm). Những Phật tử khắp nơi đã bỏ

---

cũng đã chỉ ra, nhưng mục đích của những loại thiền này không liên quan gì đến mục đích tu tập giải thoát của Thiền Phật giáo.

nhiều công sức suy nghĩ để xây dựng nên những thiền đường và tự viện. Mục đích chính của họ là tạo ra một môi trường yên tĩnh, không bị xao lãng, để trợ duyên cho việc tu tập kỹ năng thiền định này. Không tiếng ồn, không gián đoạn. Quan trọng là tạo ra một môi trường không bị xáo trộn về mặc cảm xúc cho những người tu. Vì việc tu tập sự chánh định thường bị ngăn trở bởi một số trạng thái tâm mà ta hay gọi là những "*chướng ngại*". Đó là *tham dục, sân hận*, *buồn ngủ* (hôn trầm), *bất an*, và *nghi ngờ*. (Nghi ngờ là trạng thái tinh thần dễ bị lung lay hay ngờ vực về con đường tu tập). Những chướng ngại gây phiền não và làm xao lãng tâm vừa nói cũng đã được bàn luận ở *Chương 12*.

Một tự viện là nơi được thiết kế có ít nhất những tiếng ồn gây xáo trộn cảm xúc của người tu. Chẳng hạn, không có những người tu khác giới tu và sống chung trong một tự viện. Vì vậy, sẽ có ít cơ hội cho tâm ái dục khởi sinh. Người tu không ai được cất giữ của cải riêng, để khỏi tranh chấp cái của tôi với cái của anh, và không tạo cơ hội cho lòng tham lam và sự thèm-có-được khởi sinh. Ở đây chúng tôi cần nói thêm một trở ngại nữa cho vấn đề tu thiền định. Khi đạt trạng thái định sâu, ta thường bị hút vào đối tượng thiền định đến mức quên hết những chuyện sinh hoạt khác xung quanh mình. Ví dụ như ta có thể quên cả thân, và quên cả mình là ai, và quên mọi thứ xung quanh mình. Bởi vậy, muốn tu tập chánh định thì cần phải có một môi trường thích hợp là vậy. Cũng vì lý do này, tự viện là một nơi thuận tiện và trợ duyên hữu ích. Thật là hữu ích và an tâm khi người tu biết được có những người khác chăm nom

cho mình những điều kiện sống về vật chất như về thức ăn, sức khỏe, chỗ ngủ nghỉ...Không có những sự chăm nom thu xếp như vậy, một người tu rất khó mà an tâm để tu tập nhập định sâu và lâu như mình muốn.

Trái lại, chánh niệm thì không bị những trở ngại đó. Chánh niệm không phụ thuộc vào bất kỳ hoàn cảnh riêng biệt hay bất kỳ điều kiện vật chất hay môi trường nào. Nó chỉ *là yếu tố nhận biết thuần túy*. Bởi vậy, nó luôn luôn được tự do quan sát bất kỳ sự việc hiện tượng nào đang có mặt – như ái dục, sân hận, hay tiếng ồn. Chánh niệm không bị giới hạn bởi điều kiện nào. Theo một cách nào đó, chánh niệm luôn có mặt trong mọi thời khắc, trong bất kỳ hoàn cảnh nào. (Trong bất kỳ mọi lúc mọi nơi, chánh niệm đều có thể có mặt).

Thứ nữa, chánh niệm không phải là tập trung chú tâm vào một 'đối tượng cố định duy nhất' (như tu tập định). Chánh niệm quan sát sự thay đổi. Vì vậy, chánh niệm có vô số những đối tượng để chú tâm. Chánh niệm chỉ nhìn vào bất kỳ hiện tượng nào đang diễn qua tâm, và không hề định dạng hay phân loại nó. Ngay cả những thứ gì gây xao lãng và gián đoạn cũng được nhận biết bằng mức độ chú tâm tương tự như khi nó chú tâm vào đối tượng chính của buổi thiền (chẳng hạn: hơi thở). Trong trạng thái chánh niệm thuần khiết, sự chú tâm chỉ đơn giản trôi theo những thay đổi *đang* diễn ra trong tâm. "*Thay đổi, thay đổi, thay đổi. Bây giờ là cái này, bây giờ cái này, và bây giờ là cái này*".

Chúng ta không thể tu tập sự chánh niệm bằng sự ép buộc (như trong tu định). Sự nghiến răng, gắng gượng không giúp gì được ở đây. Thực tế chắc chắn, càng cố ép thì càng cản trở chánh niệm. Chánh niệm không thể được tu dưỡng bằng sự tranh đấu. Nó phát triển nhờ vào sự nhận biết, sự buông bỏ, sự ngồi xuống nhẹ nhàng trong giây phút hiện tại và thả mình hài lòng với những gì mình đang trải nghiệm. Điều này không có nghĩa là sự chánh niệm của ta lúc nào cũng có mặt. Còn lâu mới được vậy. Cần có năng lượng. Nó cần nỗ lực tinh tấn. Nhưng *sự nỗ lực cố gắng này khác với sự ép buộc*. Chánh niệm được tu tập bằng một sự nỗ lực nhẹ nhàng, một nỗ lực ‘không nỗ lực’. Người tu thiền tu dưỡng sự chánh niệm bằng cách thường trực nhắc nhớ chính mình một cách nhẹ nhàng để giữ sự tỉnh giác về bất cứ điều gì đang xảy ra trong giây phút hiện tại. Sự kiên trì và một sự tiếp xúc nhẹ nhàng là những bí quyết. Chánh niệm được tu tập bằng cách thường trực kéo mình quay lại trạng thái tỉnh giác, nhẹ nhàng, nhẹ nhàng, nhẹ nhàng.

Chánh niệm cũng không thể được dùng theo đường lối ích kỷ. Nó là sự tỉnh thức vô ngã. Không có cái 'Ta' nào trong một trạnh thái chánh niệm thuần khiết. Vì vậy, không có cái ta nào để mà ích kỷ. Trái lại, chính chánh niệm mang lại triển vọng thật sự cho chính bản thân bạn. Nó giúp bạn điềm tỉnh bước lùi lại một bước quan trọng, không tiếp tục ‘dính chàm’ vào những tham dục và sân hận, và vì vậy bạn có thể nhìn lại chính mình và nói rằng, "*Àh, thì ra tôi thực sự là như vậy*". (Tức là bình thường vì ta luôn dính vào những tham-sân cho nên ta không nhận ra

mình đích thực. Tham-sân-si che mờ mắt ta, ngăn ta không thấy được cái ‘con người’ thực của ‘ta’ đích thực là gì.)

Khi đang ở trong trạng thái chánh niệm, bạn sẽ thấy được bản thân mình là gì, đích thực *như-nó-là*. Bạn thấy rõ hành vi ích kỷ của mình. Bạn thấy được sự khổ đau của mình. Và bạn thấy được những cách thức, đường lối mà chúng ta tạo ra đau khổ. Bạn thấy được bạn làm tổn tương người khác như thế nào. Bạn chọc thủng cái lớp tường được xây bằng những sự dối lừa mà bạn thường xuyên nói với chính mình; và sau lớp tường đó, bạn thấy rõ đích thực cái gì ở trong đó. Chánh niệm dẫn đến trí tuệ.

Chánh niệm không cố mong cầu hay thành tựu được cái gì. Nó chỉ là sự nhìn. Do vậy, không có tham dục hay sân hận dính vào. Sự ganh đua và tranh đấu để thành tựu hay chứng đắc gì gì đó là không có chỗ đứng trong tiến trình chánh niệm. Chánh niệm không canh nhắm vào mục tiêu gì cả. Nó chỉ đơn thuần nhận biết và quan sát những gì đang diễn ra sẵn ở đó.

Chánh niệm là chức năng lớn hơn và rộng hơn chánh định. Nó là một chức năng bao trùm tất cả. Còn định là riêng biệt, đi về cá biệt. Định chỉ lo mục tiêu vào một đối tượng [tiêu điểm] duy nhất và không để ý gì những thứ khác. Chánh niệm thì bao hàm chung, đi về tổng quan. Trước mặt cái mục tiêu chú tâm, thì chánh niệm đứng lùi lại (phía sau định) và quan sát mục tiêu với một gốc nhìn rộng hơn, bao quát hơn, và nhanh chóng nhận biết từng thay đổi đang xảy ra. Ví dụ, khi bạn chú tâm vào một hòn

đá, thì sự chánh định chỉ nhìn thấy hòn đá. Chánh niệm đứng lùi lại một chút, tỉnh giác nhận biết về hòn đá, tỉnh giác nhận biết về sự chánh định đang mục tiêu vào hòn đá, tỉnh giác nhận biết về cường độ của sự mục tiêu đó, và sẽ luôn tỉnh giác nhận biết khi sự mục tiêu hay chú tâm bị thay đổi mỗi khi chánh định (sự tập trung) bị xao lãng. Chính chánh niệm mới nhận biết được sự xao lãng đã đang xảy ra, và cũng chính chánh niệm hướng sự chú tâm trở lại mục tiêu hòn đá. Chánh niệm khó tu tập và tu dưỡng hơn chánh định, bởi vì nó là một chức năng sâu rộng hơn. Định chỉ đơn thuần là sự nhắm vào một chỗ, sự mục tiêu vào nhất-điểm của tâm, như là một tia laser chiếu vào một tiêu điểm, hay như tia sáng hội tụ chiếu vào một điểm trên tờ giấy, như đã ví dụ trước đây. Nó có sức mạnh hội tụ để đốt cháy, chiếu sáng lối vào và soi rọi vào mục tiêu đối tượng đang nằm dưới lớp sâu của tâm thức. Nhưng chánh định không hiểu biết được cái mục tiêu mà nó đang soi thấy. Chánh niệm thì có thể xem xét những cơ chế và đường lối của sự ích kỷ [ngã chấp] và hiểu biết được bản chất của đối tượng nó đang nhìn thấy. Chánh niệm có thể chọc thủng bức màn bí mật của khổ đau và cơ chế của mọi sự bất toại nguyện [khổ] và phiền não. Chánh niệm có thể làm bạn được tự do. Chánh niệm có thể giải thoát cho bạn.

Tuy nhiên, ở đây lại là một tình thế “tự mình làm khó mình”, như một cái vòng lẩn quẩn. (Kiểu như “chó cắn đuôi chó”, “gậy ông đập lưng ông”). Chánh niệm thì không phản ứng gì với cái nó nhìn thấy. Nó chỉ nhìn thấy và hiểu biết. Chánh niệm là bản chất cốt lõi của sự kiên trì, nhẫn nhịn. Do vậy, những gì ta nhìn thấy chỉ phải/nên được chấp

nhận, được ghi nhận và được quan sát một cách bàng quan và vô tư. (Chúng ta phải cố giống như một người 'bị trói bó tay mà vẫn thấy hài lòng' vậy!). Điều này không phải là dễ làm, nhưng nó là tối cần thiết. (Chúng ta cần phải *nhẫn nhịn* để tu tập cho được, vì mục tiêu thiền tập của chúng ta). Chúng ta dốt tối, vô minh. Chúng ta ích kỷ, và tham lam và khoát lác, kiêu mạn. Chúng ta hám dục và chúng ta lừa dối. Đó là những sự thật về chúng ta. Chánh niệm có chức năng nhìn thấy những sự thật này, và nhẫn nhịn với bản chất của chúng ta, chấp nhận chúng ta *đúng-như-chúng-ta-là*. Nhưng điều này thì làm phật lòng chúng ta. (Ai mà cam chịu như vậy?!). Chúng ta không muốn chấp nhận. Chúng ta từ khước đường lối đó. Hoặc phải thay đổi, hoặc phải bào chữa bằng cái gì đó?. Nhưng, không thể theo ý của ta, bởi vì sự chấp nhận là bản chất vai trò của Chánh niệm. Nếu chúng ta muốn phát triển và tiến bộ trong sự chánh niệm, thì chúng ta phải chấp nhận những gì Chánh niệm tìm thấy được. Dù đó có thể là sự chán nản, sự kích động, hay sự sợ hãi. Có thể đó là những sự nhu nhược, yếu kém, sự khiếm khuyết hay lỗi lầm. Dù đó là gì đi nữa, nó cũng là chúng ta, là đường lối và bản chất thực sự của chúng ta. Đó là sự thật và hiện thực về chúng ta.

Chánh niệm chỉ đơn thuần chấp nhận mọi thứ nó nhìn thấy được. Nếu chúng ta muốn tiến bộ trong sự chánh niệm, sự chấp nhận nhẫn nại là con đường duy nhất. Chánh niệm chỉ phát triển được bằng một cách duy nhất: thực hành liên tục sự chánh niệm, nỗ lực để có được chánh niệm, và điều đó có nghĩa là phải kiên nhẫn. Tiến trình này

không thể bị ép buộc và vội vàng. Không ép và không thúc. Nó tiến theo trình tự và tốc độ của chính nó.

Chánh định và chánh niệm đi đôi với nhau trong công việc thiền. Chánh niệm chỉ đạo sức mạnh của chánh định. Chánh niệm là 'sếp' trong tiến trình thi hành. Chánh định cung cấp sức mạnh mà nhờ đó chánh niệm có thể thâm nhập vào trong những tầng lớp sâu nhất của tâm. Sự hợp tác của hai chức năng tạo ra trí tuệ và sự hiểu biết. Chúng phải được tu tập và tu dưỡng theo một *tỷ lệ cân bằng*. Người tu chỉ cần nhấn mạnh hơn *một chút* ở phần chánh niệm là đủ tốt, bởi vì chánh niệm là trung tâm của thiền. Những tầng thiền định [*jhana*] cao sâu nhất là thực sự không cần thiết cho việc thiền tuệ để dẫn đến sự giải thoát. Như đã nói, chánh định chỉ cần có được ở một mức độ cân bằng với chánh niệm đang có. *Sự cân bằng mới là căn bản cần thiết!*. Ví dụ, nếu phát triển quá nhiều sự tỉnh giác [chánh niệm] mà không có sự tĩnh lặng của tâm [chánh định] thì kết quả sẽ dẫn đến trạng thái nhạy-cảm-thái-quá, tương tự như trạng thái sau khi lạm dụng thuốc gây ảo giác. Nhưng tu tập quá nhiều định lực mà không theo tỷ lệ cân bằng với sự tỉnh giác của chánh niệm thì kết quả sẽ thành một ông 'Phật Đá'. Thiền sinh ngồi chỉ đăm đăm phăng phắc như một tượng đá, như không còn biết gì. Đây cũng là một hội chứng. Hai điều cực đoan [lệch cân] này đều phải nên tránh bỏ.

Những giai đoạn đầu của việc tu dưỡng tâm [thiền] là đặc biệt tinh tế. Nếu nhấn mạnh quá vào chánh niệm trong thời điểm này sẽ thực sự làm chậm trễ trì trệ sự phát triển

chánh niệm. Khi bạn mới ngồi vào buổi thiền, bạn sẽ nhận thấy được tâm của chúng ta nó vô cùng náo động đến mức không ngờ được. Bởi vậy nên kinh văn Phật giáo Nguyên thủy đã ví hiện tượng này như "tâm như con khỉ". Phật giáo Tây Tạng thì ví dụ nó như là một thác nước đổ tuôn trào không ngớt. Nếu bạn chỉ lo nặng về chức năng tỉnh giác vào thời điểm này, thì có quá nhiều thứ đối tượng lăng xăng trào lên để bạn phải chú tâm, và lúc đó sự tập trung [định] không thể nào tốt được. Nhưng bạn đừng vội nản chí. Điều này xảy ra với tất cả mọi người!. Và có một giải pháp đơn giản. Hãy dồn hết nỗ lực tinh tấn để tập trung vào mục tiêu nhất-điểm ngay từ ban đầu, ngay từ những ngày đầu. (Tức là bạn nên tu tập phát triển chánh định trước). Hãy cố "thu gom lại" mọi sự chú tâm đang lăng xăng chạy nhảy liên tục lúc đó. Hãy cố gắng mạnh mẽ, cho dù khó khăn ban đầu. Toàn bộ những hướng dẫn về cách xử lý sự những xao lãng đều đã được giải bày trong *Chương 7* và *8*. Chỉ cần sau một vài tháng thực hành đúng hướng, bạn sẽ phát triển được sức mạnh chánh định [định lực]. Rồi sau đó thì bạn bắt đầu hướng cái năng lượng định lực đó qua hỗ trợ cho sự chánh niệm. Tuy nhiên, bạn không nên phát triển định quá nhiều, vì nếu định tâm quá nhiều và quá lâu vào một mục tiêu nhất-điểm thì bạn có thể bị rơi vào trạng thái mê mờ, trơ ngơ (như rơi vào không).

Trong hai thành phần của thiền, chánh niệm là phần quan trọng hơn chánh định. Chánh niệm nên được thiết lập càng sớm càng tốt, bất cứ khi nào bạn thấy thoải mái để tu tập nó. Chánh niệm cũng cung cấp nền tảng để cho chánh định được phát triển sâu hơn. Những sai lệch hay mất cân

bằng ban đầu giữa hai chức năng định và niệm sẽ được được chúng tự điều chỉnh đúng lúc. Chánh định phát triển một cách tự nhiên nhờ sự tỉnh thức nhắc nhớ của sự chánh niệm mạnh mẽ. Một khi bạn càng phát triển yếu tố nhận biết, thì bạn càng nhanh chóng nhận biết sự xao lãng, và bạn càng nhanh chóng kéo tâm ra khỏi sự xao lãng, và hướng sự chú tâm về lại đối tượng chính yếu (như là: hơi thở). Kết quả tự nhiên là sự tập trung [định lực] sẽ tăng lên. Và khi định tăng triển, nó lại hỗ trợ cho sự phát triển chánh niệm. Khi định lực càng mạnh hơn, thì ta càng ít bị xô giạt hay trượt mất định trong khi phân tích hay xử lý này nọ về sự xao lãng. Bạn chỉ đơn giản ghi nhận sự xao lãng và quay sự chú tâm trở lại đối tượng chính của thiền (như là: hơi thở).

Như vậy thì hai yếu tố này có xu hướng tự cân bằng và hỗ trợ lẫn nhau cùng tăng trưởng một cách tự nhiên. Quy tắc duy nhất trong thời điểm ban đầu này là bạn hãy nỗ lực tu tập định nhất-điểm trước để có được sức mạnh định lực, cho đến khi những sự xao lãng và kích động của cái 'tâm như con khỉ' được lắng lặng xuống. Rồi sau đó, bạn bắt đầu chú trọng phát huy sự chánh niệm. *Nếu khi nào bạn thấy tâm mình náo động, chạy nhảy, điên khùng, hãy nhấn mạnh phần chánh định. Nếu khi nào bạn thấy tâm mình mê mờ, trơ ngơ (do việc định quá nhiều và quá mức cần thiết), thì bạn nhấn mạnh phần chánh niệm*. Nhưng về tổng cuộc đường dài, trong tương quan giữa hai chức năng, chúng ta cần nhấn mạnh (vai trò) chánh niệm nhiều hơn.

Chánh niệm hướng dẫn sự phát triển thiền của bạn, bởi vì chánh niệm có khả năng tỉnh giác ý thức về chính nó. Chính chánh niệm mới mang lại triển vọng cho việc thiền tập của bạn. Chánh niệm sẽ nhắc nhớ (và là thước đo) cho bạn biết bạn đang thiền tập như thế nào. Nhưng bản đừng để tâm hay lo lắng nhiều về điều đó. Đây không phải cuộc chạy đua. Bạn không cần phải tranh đua với bất cứ ai, và cũng không có hạn mức thời gian nào bắt bạn phải hoàn thành hết.

Một trong những điều khó hiểu nhất là: chánh niệm không phụ thuộc vào bất kỳ trạng thái tình cảm hay tâm linh nào. Thường thì chúng ta có một số hình ảnh về việc thiền. Thiền là việc phải được làm trong hang động yên tĩnh bởi những người điềm tĩnh và đi đứng từ tốn, chậm chạp. Đó là những điều kiện môi trường tốt cho việc tu tập này. Những chỗ đó cũng lý tưởng để dễ tập trung tâm [chánh định] và học tập những kỹ năng tỉnh giác [chánh niệm]. Nhưng một khi bạn đã học được những kỹ năng tu tập hai chức năng đó rồi, thì bạn có thể không cần có những điều kiện của môi trường hiếm có và xa xôi đó; và bạn nên như vậy. Bạn không cần phải từ tốn, chậm chạp như ốc sên mới tỉnh giác chánh niệm được. Bạn thậm chí cũng không cần phải được an bình tĩnh tại thì mới làm được. Bạn có thể chánh niệm khi đang giải những bài toán bậc cao. Bạn cũng có thể tỉnh giác chánh niệm khi đang ở giữa đám đông xô xát nhau trên khán đài sân đá banh hay đang ở giữa chợ đời. Bạn thậm chí có thể tỉnh giác chánh niệm ngay giữa lúc giận dữ điên tiết. Những sinh hoạt về thể xác và tinh thần không hề là trở ngại gì đối với sự

chánh niệm. Nếu bạn có đang quá hiếu động hay đang bị quá khích, thì bạn chỉ cần đơn giản quan sát bản chất và mức độ của hành vi đó. (Thủ thuật này đã được hướng dẫn). Nó chỉ là một phần của màn diễn diễn qua trong tâm thức chúng ta mà thôi.

Chương 15

Thiền Trong Đời Sống Mỗi Ngày

Mỗi nhạc sĩ đều chơi theo thang âm. Khi bạn bắt đầu học dương cầm, đó là bài đầu tiên cần phải học, và sau đó bạn luôn luôn chơi theo thang âm. Những nhạc sĩ hòa nhạc dương cầm tài hoa nhất trên thế giới cũng vẫn còn phải chơi theo thang âm. Đó là một kỹ năng căn bản không bao giờ bị lơ đãng hay mai một.

Những người chơi bóng chày phải tập cú đánh trúng banh. Đó là điều đầu tiên phải tập khi mới bắt đầu chơi, và bạn phải luôn luôn tập luyện đánh trúng banh. Đánh không trúng trái banh thì không chơi được gì cả. Mọi giải vô địch thế giới đều bắt đầu bằng việc tập dợt trước các cú đánh banh. Đó là kỹ thuật căn bản cần phải luôn luôn được sắc xảo rồi mới nói đến trận đấu.

Ngồi thiền [tọa thiền] là một phạm vi trong đó người thiền thực hành những kỹ năng căn bản của mình. 'Trò chơi' mà người thiền đang chơi chính là sự trải nghiệm cuộc sống của mình, và dụng cụ để chơi là những cơ quan cảm giác [giác quan, căn] của mình. Ngay cả những thiền sinh thâm niên nhất cũng tập luyện tọa thiền hàng ngày, bởi vì nó điều chỉnh và làm sắc bén những kỹ năng tu dưỡng tâm căn bản mà mình cần phải có cho 'cuộc chơi' đặc biệt này. Tuy nhiên, chúng ta cần phải ghi nhớ rằng sự ngồi thiền bản thân nó không phải là một trò chơi. Nó là sự

thực hành. Trò chơi mà những kỹ năng căn bản được sử dùng để chơi chính là sự trải nghiệm về sự sống trong phần đời còn lại đang đến của mình. Thiền nếu không được ứng dụng vào sự sống hàng ngày thì chỉ là khô khan và hạn chế.

Mục đích của Thiền Minh Sát không gì khác hơn là sự chuyển hóa tận gốc và liên tục toàn bộ sự trải nghiệm từ giác quan và nhận thức của mình. Điều đó có có nghĩa là bạn thay đổi [cách mệnh] toàn bộ sự trải nghiệm về cuộc sống của bạn. Những thời gian ngồi thiền được dành riêng ra để tích cóp từng giọt tạo ra những thói quen mới của tâm. (Tạo những thói tâm hay tập khí mới). Ta học cách mới để nhận và hiểu những cảm nhận. Ta phát triển những cách mới để xử lý những ý nghĩ (thuộc) ý thức, và những cách thức mới để chú tâm vào sự khởi sinh không ngừng của những xúc cảm của mình. Những hành vi mới này của tâm phải được tạo ra để chúng ta làm hành trang tiếp tục đi sâu vào phần còn lại của cuộc sống đang còn phía trước.

Nếu không phải vậy thì thiền chỉ là khô khan và vô ích, và đó chỉ là một mảng lý thuyết suông về sự sống, không liên quan gì đến mảng hiện thực sinh động của đời sống. Cần thiết phải có nỗ lực kết nối hai mảng này lại với nhau. Một phần nào đó của chúng sẽ tự nối kết một cách tự nhiên, nhưng tiến trình ấy thường chậm chạp và không đáng tin cậy. Bạn sẽ cảm thấy như mình đang chẳng đi về đâu và cảm thấy gần như muốn bỏ cuộc, bởi vì nó chẳng đem lại kết quả lợi lạc gì sau khi bỏ công sức ra thực hành.

Một trong những sự kiện đáng nhớ nhất trong cuộc đời thiền tập của bạn đó là cái giây phút lần đầu bạn nhận ra mình đang thiền ngay giữa cái sinh hoạt đời sống bình thường hàng ngày. Chẳng hạn bạn đang lái xe trên xa lộ, hay đang đổ rác và bất chợt thiền bỗng nhiên diễn ra theo một cách tự nhiên của nó. (Ví dụ tự nhiên ta tỉnh giác hay chánh niệm vào một hành động công việc đó). Sự trỗi dậy bất ngờ như vậy của những kỹ năng thiền mà bạn đã dày công tu tập là một niềm hân hoan đích thực, nguyên chất. Nó mở ra một cửa sổ nhỏ để nhìn về tương lai. Bạn vừa bất chợt nhìn thấy được cái ý nghĩa thực sự của việc thiền tập. Cơ duyên khiến bạn thấy rằng: sự chuyển hóa của tâm thức như vầy có thể trở thành một phản xạ hay hành vi trải nghiệm thường trực của bạn. (Tức là từ đây, bạn có thể sẽ luôn luôn tỉnh giác và chánh niệm vào bất cứ hành động nào của mỗi công việc sinh hoạt thường ngày của mình). Bạn nhận ra rằng bạn thực sự có thể sống những ngày còn lại một cách êm đềm, bằng cách đứng bên ngoài sự hấp dẫn của những ô nhiễm và ám ảnh, không còn bị đeo đuổi một cách điên cuồng bởi những nhu cầu, tham muốn và dục vọng của kiếp người trong cõi dục đầy si mê này. Bạn vừa mới nếm được một mùi vị, cái mùi vị có được chỉ bằng cách đứng qua một bên và quan sát tất cả mọi sự đang trôi qua vào trong quá khứ. Đó là một khoảng khắc kỳ diệu!.

Tuy nhiên, tầm nhìn mới đó vẫn chưa thực sự bắt đầu nếu như bạn không thực sự bắt đầu kết nối ứng dụng mảng thiền tập ‘trong phòng thí nghiệm’ vào trong đời sống thực sự hàng ngày. Khoảng khắc quan trọng nhất trong một đời thiền tập của bạn là lúc bạn rời khỏi gối thiền. Khi hết giờ

thiền tập chính thức, hoặc bạn đứng dậy và bỏ lại tất cả sau lưng, hoặc bạn có thể mang những kỹ năng thiền đó theo bạn đi vào những hoạt động sinh hoạt còn lại của một ngày sống.

Điều rất quan trọng cho bạn là bạn phải hiểu được thiền là gì. Nó không phải là những tư thế oai nghi đặc biệt, và nó cũng không phải chỉ là hệ thống các bài tập luyện tâm. Thiền là sự tu dưỡng sự chánh niệm và sau khi có được chánh niệm thì áp dụng nó như thế nào. Bạn không phải chỉ ngồi mới thiền được. Bạn có thể thiền khi đang rửa chén. Bạn có thể thiền khi đang tắm, đang trượt pa-tanh, hay đang viết thư từ. Chánh niệm là sự tỉnh giác, và nó cần phải được áp dụng vào mỗi và mọi hoạt động của đời sống của người thiền. Nhưng điều này cũng không dễ làm.

Chúng ta chuyên biệt tu tập sự tỉnh giác với tư thế ngồi thiền yên tĩnh ở một nơi yên tĩnh (như trong phòng thiền, thiền đường, trong rừng, nơi vắng vẻ), bởi vì những nơi đó là môi trường dễ nhất để bạn thiền tập. Nhưng thiền khi đang cử động, đang chuyển động, hay đang hành động thì khó hơn. Thiền khi đang giữa những hoạt động quá nhanh, xô bồ và ồn ào, thì lại càng khó hơn. Và thiền khi đang trong những hành vi mang đầy bản chất của cái 'ta' bản ngã, ví dụ như những hành động đang yêu đương hay đang tranh chấp cãi vả thì vô cùng khó khăn hơn, như là một thử thách tột cùng. Những người mới bắt đầu thì nên chọn vào những hoạt động đơn giản và ít rối trí hơn.

Như vậy là mục tiêu tột cùng của "sự nghiệp thiền" vẫn còn đó: thiết lập sự tập trung [chánh định] và tỉnh giác [chánh niệm] đến một trình độ mạnh mẽ để có thể tự tại, không bị lung lay mai một ngay cả khi đứng trước những áp lực của cuộc sống đương đại. Cuộc sống đưa ra nhiều thử thách, nhưng những người tu thiền nghiêm túc thì ít bao giờ bị làm phiền hay bị nhàm chán vì những điều đó.

Mang *thiền* vào trong những sự kiện của đời sống hàng ngày không phải là một tiến trình đơn giản. Bạn cứ thử làm rồi sẽ thấy. *Thời điểm chuyển tiếp* từ cái lúc kết thúc giờ ngồi thiền chính thức đến cái lúc bắt đầu quay lại 'đời sống thực' là *một bước nhảy dài*. Nó thật là quá dài cho tất cả chúng ta. Chúng ta thấy ngay là sự tĩnh lặng và tập trung của chúng ta lập tức biến mất chỉ vài phút sau khi "xả thiền", để lại chúng ta trong tình trạng chẳng khác nào như lúc chưa thiền tập. Để hàn lắp cái khoảng trống này, những người tu theo Phật trong nhiều thế kỷ qua đã chế nhiều bài tập thực hành để làm xoa dịu và hòa giải cái khoảng trống này. Cũng giống như phải vượt qua một eo biển, người ta không thể nhảy qua một cái ào, mà người ta phải chia ra thành nhiều bước nhỏ, chẳng hạn như xây từng nhịp cầu ngắn và dần dần nối bắt thành một cây cầu qua khoảng trống eo biển đó. Mỗi bước có thể tự thực hành với chính nó.

1. Đi Thiền

Còn hay được gọi là đi kinh hành (HV). Sự sống hàng ngày đầy những chuyển động và hoạt động. Ngồi thiền hoàn toàn bất động liên tục trong nhiều giờ gần như là hành vi ngược lại với sự trải nghiệm cuộc sống hoạt động thông thường. Những trạng thái tĩnh lặng và sáng suốt mà chúng ta đã tu dưỡng trong môi trường thiền yên tĩnh thường sẽ bị phân tán *ngay sau khi* chúng ta đứng dậy. Vì vậy, chúng ta cần phải có những bài tập để tập luyện những kỹ năng giúp chúng ta giữ được trạng thái tĩnh lặng và tỉnh giác khi bước qua những sinh hoạt khác trong ngày. *Đi thiền giúp chúng ta tạo ra sự chuyển tiếp từ trạng thái ngồi thiền qua sinh hoạt đời sống!*. Đó là một dạng thiền khi đang cử động, đang đi, và nó thường được dùng luân phiên thay thế với tư thế ngồi thiền. Đi thiền cũng đặc biệt tốt cho những lúc bạn cảm thấy bất an. Một giờ đi thiền thường giúp bạn vượt qua cái năng lượng bất an đó và vẫn tạo ra được rất nhiều sự sáng suốt. Sau đó thì bạn có thể quay lại với việc ngồi thiền tốt hơn và hiệu quả hơn. (Vì vậy, khi đang ngồi thiền mà thấy sự bất an làm xao lãng thì một trong những cách đối trị là đứng dậy, chuyển qua đi thiền để giải tỏa sự bất an).

Các Phật tử cũng được khuyến khích tham gia vào các khóa thiền (nhóm) thường xuyên để bổ sung cho những giờ ngồi thiền hàng ngày (một mình). Khóa thiền là một quãng thời gian dài dành riêng cho việc tập thiền. Thường những khóa thiền dành cho các Phật tử tại gia kéo dài một hay hai ngày, thường gọi là những "khóa tu". Những người tu thiền lâu năm trong các tự viện [tăng, ni] có thể dành riêng nhiều tháng liên tục chỉ để hành thiền và không làm bất cứ việc

gì khác. (Giống như thời gian "nhập thất" định kỳ trong năm của các tăng và ni ở các thiền viện ở Việt Nam). Thời gian này như là sự ‘khổ luyện’ của các tăng và ni, và đòi hỏi nhiều nỗ lực của thân và tâm. Trừ khi bạn đã tu tập nhiều năm, thông thường thì thời gian một lần ngồi thiền và ngồi thiền tốt được trong bao lâu thì cũng có giới hạn trong sức người. (Không phải ai cũng ngồi thiền liên tục 3 giờ, nửa ngày, một ngày hay nhiều ngày được). Chưa chắc có tu hành đạt định hay đạt tuệ được bao nhiêu, nhưng ngồi thiền liên tục 10 giờ quả là sự cực khổ gấp nhiều lần. Vì vậy, một khóa thiền muốn mang lại kết quả hữu ích thì phải có những giờ thay đổi các tư thế thiền và các cử động. Người ta thiết kế xen kẽ những giờ ngồi thiền bằng những giờ đi thiền. Phổ biến là một giờ ngồi thiền, nghỉ giải lao và trà nước một lúc, rồi đến một giờ đi thiền.

Để đi thiền, bạn cần một nơi riêng tư đủ lớn, ít nhất cũng dài được năm mười bước chân đi thẳng. Bạn sẽ bước đi tới và đi ngược lại một cách *thật chậm rãi*. Trong mắt người phương Tây, bạn trông thật kỳ lạ và như thể bạn đang mộng du hay tâm trí đang ở đâu trên mây. Đây không phải là bài tập thiền mà bạn muốn biểu diễn trên sân cỏ trước tự viện, hay trước nhiều người và cảnh trí gây sự chú ý một cách không cần thiết. Hãy chọn chỗ riêng tư (như là lối đi trong gốc vườn hay một hành lang yên tĩnh).

Về hướng đi thì rất đơn giản. Chọn một nơi không bị chướng ngại vật và bắt đầu từ một đầu. Đứng yên khoảng một phút với tư thế có chú tâm. Hai tay bạn giữ sao cho thấy thoải mái, để trước, để sau, hay hai bên đều được. Rồi,

khi thở vào, nâng gót lên. Khi thở ra, trụ đầu bàn chân lên mặt đất. Tiếp tục, thở vào, nâng bàn chân lên, đưa tới trước, và thở ra, đặt bàn chân xuống, chạm mặt đất. Lặp lại trình tự thao tác này đối với chân kia. Đi thật chậm rãi cho đến đầu bên kia của 'lối' đi, và dừng lại một phút, sau đó đi ngược lại. Sau đó, cứ tiếp tục lặp lại các trình tự bước đi như trên. Giữ đầu thẳng đứng và cổ để tự nhiên, thoải mái. Giữ hai mắt mở để giữ thăng bằng khi bước đi, nhưng không được nhìn chú ý vào một cái gì (để khỏi bị thu hút hay xao lãng). Đi một cách tự nhiên. Giữ các bước đi chậm nhất mà mình thấy thoải mái. (Vì nếu quá quá chậm sẽ không thoải mái, gượng gạo và mất tự nhiên). Không nên chú ý gì đến cảnh vật xung quanh. Quan sát những căng thẳng phát sinh bên-trong cơ thể, và thả lỏng nó ngay khi định vị được nó. Đừng cố làm dáng. Đừng cố điệu bộ, hay làm đẹp. Đây không phải là môn thể thao, hay khiêu vũ. Đây là sự tập luyện sự tỉnh giác, sự nhạy cảm cao độ và sự trải nghiệm toàn diện và không vấp về chuyển động bước đi. Đặt hết sự chú tâm vào những cảm nhận từ hai bàn chân và hai chân. Cố gắng ghi nhận tối đa những thông tin về mỗi bàn chân mỗi khi nó cử động. Tâm ta như 'nhúng mình' hoàn toàn vào cái cảm giác thuần túy về sự bước đi. Cảm giác từng cơ bắp khi nó chuyển động. Trải nghiệm từng thay đổi rất nhỏ của cảm nhận xúc giác mỗi khi hai chân đặt xuống và nhấc lên khỏi mặt đất (hay nền nhà, nền đường, lối đi).

Nhận biết rằng: những chuyển động đi rõ ràng êm dịu nhưng nó bao gồm chuỗi những co giật rất nhỏ (của các cơ, gân). Cố đừng bỏ sót thứ gì. Để tập trung cao độ sự cảm

nhận của mình, bạn có thể chia nhỏ chuyển động thành những phân đoạn [thao tác] riêng biệt. Mỗi bàn chân đi nhờ sự nhấc, sự đưa tới trước; và sự đặt xuống. Mỗi thao tác này đều có sự bắt đầu, giữa, và kết thúc. Để có thể bắt nhịp vào chuỗi các chuyển động, bạn có thể bắt đầu bằng cách chú tâm vào từng mỗi thao tác [phân đoạn] của chuỗi các cử động.

Hãy chú ý vào mỗi cử động của bàn chân: "*nhấc lên, đưa tới, hạ xuống, chạm đất, dậm lên đất*", và tiếp tục. Đây là bước tập luyện để làm quen với trình tự của các chuyển động, và cố bảo đảm rằng bạn không bỏ sót cử động nào. Khi bạn trở nên ý thức được vô số những cử động nhỏ đang diễn ra, thì bạn không còn thời gian để nghĩ bằng ngôn từ nữa. Bạn sẽ thấy mình ngâm chìm vào bể nước của sự tỉnh giác ý thức liên miên và không gián đoạn vào sự chuyển động. Hai bàn chân trở thành thế giới của bạn, trở thành đối tượng chính của thiền. Nếu tâm bạn bị xao lãng, cứ ghi nhận sự xao lãng theo kỹ thuật thông thường đã học, rồi hướng sự chú tâm về lại sự bước đi của hai bàn chân. Đừng nhìn xuống hai bàn chân khi bạn đang đi thiền. Đừng có bước tới, bước lui để cố hình dung hình ảnh hai chân và hai bàn chân trong đầu. Đừng nghĩ gì về chúng, *chỉ cần cảm nhận chúng*. Bạn không cần khái niệm về hai bàn chân, và bạn không cần chụp ảnh vào tâm trí. Chỉ đơn thuần ghi nhận những cảm nhận khi chúng đang trôi qua. Ngay lúc bắt đầu, bạn có thể gặp một số khó khăn về sự cân bằng (khi bước đi với sự chú tâm vào từng động tác như vậy). Vì bạn đang dùng những cơ bắp của hai chân theo một cách mới, và lẽ tự nhiên là phải cần một giai đoạn

học và tập luyện nó. Nếu có sự khó chịu khởi sinh, chỉ cần ghi nhận nó và để nó biến đi.

Kỹ thuật đi thiền của Thiền Minh Sát được thiết kế để cho những cảm nhận đơn sơ ùa vào phần ý thức của tâm bạn, và những cảm nhận ùa vào tràn đầy, chiếm chỗ và đẩy tất cả những thứ khác ra bên ngoài. (Ý thức bây giờ chỉ còn cảm nhận những cảm nhận của sự bước đi của việc đi thiền). Không còn chỗ trống cho ý nghĩ và không còn chỗ trống cho xúc cảm. Không còn thời gian để nắm giữ hay chấp thủ, và không còn thời gian để đóng băng một hoạt động nào để biến thành những chuỗi khái niệm[29]. Không có ý nghĩa về cái 'ta'. Chỉ có sự rà xét những cảm nhận về xúc giác và chuyển động, một dòng tuôn trào, không ngớt và luôn biến đổi của sự trải nghiệm nguyên sơ. (Nghĩa là, khi bạn đi thiền một cách chánh niệm miên mật như vậy, thì vô số những cảm nhận nguyên sơ từ hai chân, hai bàn chân và sự bước đi sẽ ùa thẳng vào phần ý thức của tâm thức mà không qua một trung gian 'chế biến' hay 'khái niệm' chủ quan nào). Chúng ta đang học cách trốn thoát để đi vào thực tại, chứ không trốn chạy khỏi thực tại. Mỗi trí tuệ hay tuệ giác mà chúng ta chứng đạt được từ việc đi thiền này sẽ được ứng dụng một cách trục tiếp vào phần còn lại của những sự sống 'đầy-khái-niệm' của chúng ta.

2. Các Tư Thế

[29] Bạn có thể xem lại khái niệm hành vi "đóng băng thời gian" một cảm nhận của thói tâm, đã được giảng giải ở đầu Chương 1. Xem lại các chú thích [2] và [3].

Mục đích thực hành của chúng ta là để trở nên hoàn toàn tỉnh giác, luôn luôn hằng biết về mọi mặt của sự trải nghiệm cuộc sống một cách liên tục, không gián đoạn, trong từng khoảng khắc như cách một dòng chảy. Đa số những gì chúng ta làm và trải nghiệm là hoàn toàn vô thức, theo ý nghĩa là chúng ta làm và trải nghiệm mà không hề chú tâm *vào* những hành động hay trải nghiệm đó. Tâm chúng ta hoàn toàn ở một nơi khác. Chúng ta sống gần hết thời gian theo kiểu một phi công lái máy bay ở chế độ bay tự động, bị lạc vào mây mù của vô số vọng tưởng, tưởng tượng, nghĩ tưởng và những bận rộn và dính mắc khác.

Một trong những phần chúng ta mà chúng ta không hề để ý đó là thân thể của mình. Chúng ta say mê chú ý vào từng cử động các phim hoạt hình đầy màu sắc, đến nỗi chúng ta bỏ hết mọi sự chú ý của mình vào những cảm nhận về xúc giác và chuyển động của chính mình. Các thông tin được truyền theo các dây thần kinh và vào bộ não trong từng giây, nhưng chúng ta niêm phong chúng lại, không cho lên phần ý thức của tâm. Chúng chỉ ùa vào những tầng thấp của tâm và nằm nguyên ở đó. Những người theo Phật đã triển khai một bài tập thực hành để mở những cửa đập và để cho các chất liệu thông tin đó ùa qua vào phần ý thức. Đó là một cách làm cho những chất liệu từ vô thức trở thành ý thức.

Thân thể của bạn cử động theo đủ thứ chiều thẳng, ngang, uốn vặn...trong suốt cả ngày. Bạn ngồi và đứng, đi và nằm. Bạn khom, chạy; và lăn, bò, trườn, rướn (ví dụ lúc

nằm trên giường). Thiền yêu cầu bạn phải tỉnh giác chú tâm vào từng mỗi cử động của toàn bộ các chuyển động liên tục tiếp diễn của thân. Khi bạn trải qua thời gian trong ngày, bạn nên thử dành vài giây trong vài phút để kiểm tra lại tư thế của mình. Đừng làm theo kiểu phán xét. Đây không phải bài tập sửa dáng bộ hay chỉnh đốn tư thế. Chỉ cần rà sự chú tâm của mình từ trên xuống và cảm giác mình đang ở tư thế như thế nào. Chỉ cần im lặng ghi nhận về 'Sự bước đi', hay 'Sự ngồi', hay 'Sự nằm xuống', hay 'Sự đứng'. Nghe có vẻ thật đơn giản, (có gì khó đâu mà phải chỉ dạy ở đây!), nhưng bạn nên chớ xem nhẹ bước này. Đây là một bài tập luyện rất mạnh mẽ (như kiểu làm chơi mà ăn thiệt). Nếu bạn thực hành một cách xuyên suốt, nếu bạn thực sự tu dưỡng thói quen này một cách sâu sắc, nó sẽ cách mệnh [chuyển hóa toàn diện] sự trải nghiệm của bạn. Nó sẽ mang bạn vào một tầm nhìn mới về sự cảm nhận, và bạn cảm thấy mình như một người mù với đôi mắt vừa được sáng lại.

3. Hoạt Động Cử-Động-Chậm

Như đã nói, mỗi hành động bao gồm nhiều thành phần hay thao tác riêng rẻ. Ví dụ hành động đơn giản như cột dây giầy cũng bao gồm một chuỗi những thao tác nhỏ. Hầu hết các thao tác chi tiết này đều không được quan sát. (Ta thường chỉ làm theo thói quen vô thức). Để phát huy thói quen bao quát của chánh niệm, bạn có thể thực hiện những hoạt động đơn giản một cách chậm rãi—cố gắng chú tâm hoàn toàn vào mỗi thao tác của hành động đó.

Ví dụ như khi đang ngồi uống trà. Coi vậy chứ có rất nhiều thứ để bạn trải nghiệm. Xem tư thế của mình đang ngồi và cảm giác sự cầm cái tách trà bằng các ngón tay. Ngửi mùi hương của trà, nhận biết về sự đặt tách trà, nhận biết về trà, tay, và cái bàn. Quan sát ý định nhấc tay của mình trong tâm, cảm giác tay khi tay nhấc lên, cảm giác cái tách chạm vào môi bạn và nước trà chảy vào miệng bạn. Nếm vị trà và quan sát sự khởi sinh ý định hạ tay xuống. Toàn bộ tiến trình sẽ rất kỳ diệu và đẹp đẽ, nếu bạn chú tâm một cách hoàn toàn, chú tâm vào từng mỗi cảm nhận và vào dòng chảy những ý nghĩ và xúc cảm.

Thủ thuật này có thể được áp dụng cho nhiều hoạt động khác. Việc chú ý *làm chậm lại những ý nghĩ, lời nói và hành động* của mình sẽ giúp bạn thâm nhập rất sâu vào những hành vi đó dễ dàng hơn mọi cách khác. Những gì bạn thấy được là rất đáng kinh ngạc. Vào lúc đầu, rất khó mà giữ theo những bước chậm rãi cố ý như vậy trong hầu hết các hoạt động, nhưng dần dần rồi sẽ quen và khéo léo hơn. Sự chứng ngộ sâu sắc có được trong khi ngồi thiền, nhưng nó còn bộc lộ sâu sắc hơn khi ta thực sự xem xét sự vận hành bên trong thân mình trong những sinh hoạt đời thường diễn ra hàng ngày. Đây là phòng thí nghiệm nơi mà chúng ta bắt đầu thấy được những cơ chế hay đường lối của những cảm xúc của mình và sự vận hành của những si mê tham đắm trên đời của chúng ta. Đây là nơi chúng ta có thể thực sự đánh giá được ‘độ tin cậy’ của những lý lẽ thế tục của chúng ta, và "*liếc thấy*" được sự khác nhau giữa những *động cơ đích thực* của ta và cái *vỏ bọc giả vờ* mà

chúng ta mang vào để lừa chính bản thân mình và những người khác. Thấy được cái thực và cái giả.

(Thói thường chúng ta thường tin và chủ quan hoàn toàn vào những lý lẽ, quan niệm và tư duy của mình. Tuy nhiên, khi thiền và có được tầm nhìn cảm nhận mới, thì ta thấy được bản chất thực bên trong mọi thứ, và lúc đó ta thấy ra rằng những lý lẽ và quan niệm của chúng ta là sai lầm, là không đáng tin cậy. Và chúng ta cũng nhìn thấy 'lòng dạ' đích thực của mình đầy phức tạp và bất thiện, khác với cái 'bề ngoài' chúng ta thể hiện. Ví dụ, chúng ta làm từ thiện một cách thực sự và nhìn thì thấy có vẻ 'phải đạo, đúng pháp' ở ngoài đời. Nhưng chỉ khi nào chánh niệm thực sự về cái *ý hành* từ thiện khởi sinh trong tâm, ta mới nhận ra rằng động cơ làm từ thiện của ta là một sự tham cầu phúc đức, hay chỉ là một sự thôi thúc của lòng 'tự ngã', chỉ là sự thể hiện cho một cái '*tôi-là-tốt-đẹp*' nào đó. Những người tu thiền hay gọi triệu chứng tế nhị này là sự "dính danh", tức là làm vì danh. Điều này cũng khó mà nhận ra được một cách dễ dàng.)

Bạn sẽ thấy phần lớn thông tin như trên là đáng ngạc nhiên, nhưng tất cả thông tin đó là rất hữu ích. Sự chú tâm thuần khiết mang lại trật tự cho cái mớ lộn xộn vốn đang nằm trong những gốc bừa bộn của tâm thức. Khi bạn đã có được sự nhìn nhận hiểu biết rõ ràng về các hoạt động hàng ngày, thì lúc đó bạn cũng đã có được khả năng để giữ cho mình hợp lý và bình lặng trong lúc bạn đang soi rọi ánh sáng chánh niệm vào những gốc tối và ngóc ngách bất hợp lý của tâm. Bạn bắt đầu thấy được mức độ trách nhiệm mà

bạn phải trả cho sự khổ tâm của mình. Bạn nhìn thấy những nỗi khổ, nỗi sợ, và sự căng thẳng của mình đều là do chính mình tạo ra. Bạn nhìn thấy cách bạn đã gây ra sự khổ đau, khiếm khuyết, và những hạn chế khác của bạn. Và khi bạn hiểu biết những tiến trình tâm này một cách sâu sắc hơn, thì chúng càng ít chi phối và gây phiền não cho bạn.

4. Phối Hợp Hơi Thở

Khi ngồi thiền, mục tiêu chính ban đầu của chúng ta là hơi thở. Sự tập trung hoàn toàn vào hơi thở luôn-thay-đổi đưa chúng ta thẳng vào trong giây phút hiện tại. Nguyên tắc tương tự cũng được áp dụng cho việc thiền về những hoạt động hàng ngày của bạn. Nó giúp cho nhịp điệu chuyển động của bạn được trôi chảy, và nó sẽ làm dịu êm và phẳng phiu nhiều chỗ chuyển đổi đột ngột. (Tức nhịp điệu động tác nếu được phối hợp và điều hòa với hơi thở thì sẽ nhịp nhàng hơn và ít bị 'khựng' hơn). Khi đó, hoạt động đó sẽ được chú tâm dễ dàng hơn, và sự chánh niệm sẽ gia tăng hơn. Sự tỉnh giác sẽ có mặt dễ dàng hơn trong giây phút hiện tại. Một cách lý tưởng, thiền nên được thực hành một suốt 24 giờ trong ngày. Đây là một gợi ý rất thực tiễn!.

Trạng thái chánh niệm là trạng thái luôn sẵn sàng của tâm. Tâm không còn bị gánh nặng những bận rộn hay ràng buộc lo lắng. Bất cứ điều gì khởi sinh đều có thể được xử lý ngay tức khắc. *Khi bạn thực sự chánh niệm, hệ thần kinh của bạn có một sự tươi tỉnh và lắng dịu để phát huy trí*

tuệ. Khi một vấn đề khó khăn phát sinh, bạn chỉ cần đơn giản đối diện xử lý nó một cách nhanh chóng, hiệu quả, và ít rườm rà nhất. Bạn không phải đứng đó run cầm cập, và cũng không phải trốn vào một gốc yên tĩnh để ngồi xuống và thiền về nó. Bạn chỉ đơn giản đối diện xử lý nó ngay. Và nếu có trường hợp khó khăn hiếm hoi nào đó xảy ra mà bạn không tìm ra được giải pháp cụ thể nào hết, thì bạn cũng đừng lo lắng gì về điều đó. Bạn chỉ cần bước qua sự kiện khác cũng đang cần bạn chú tâm. Bản năng lúc đó trở thành một cơ quan rất thực dụng. (Lúc quá ngặt thì 'tránh voi chẳng xấu mặt nào'.)

5. Những Khoảng Thời Gian

Khái niệm về 'thời gian bị lãng phí' là không có ở những thiền sinh nghiêm túc. Một chút thời gian chết cũng có thể trở thành hữu ích. Bất kỳ khoảng thời gian dư thừa nào cũng có thể dùng để thiền. Khi ngồi lo lắng trong phòng khám răng, thiền về sự lo lắng đó. Cảm thấy khó chịu khi đang đứng xếp hàng ở nhà băng, thiền về sự khó chịu đó. Trong khi ngồi chờ xe buýt, chán chường, chỉ biết xoay vòng hai ngón tay cái, hãy thiền về sự chán chường đó. Hãy cố gắng luôn thức tỉnh và tỉnh giác suốt ngày. Hãy chánh niệm về những thứ đang diễn ra *như-nó-là*, cho dù những thứ đó chỉ là sự cực nhọc hay buồn tẻ. Chánh niệm về sự cực nhọc buồn tẻ đó. Hãy tận dụng những lúc bạn chỉ có một mình. Hãy tận dụng những công việc để thiền về chân tay hơn là trí não (vì chúng ta đang nói về việc thiền về những hoạt động hàng ngày). Sử dụng từng mỗi giây

phút để chánh niệm. Tận dụng mọi khoảng thời gian có thể.

6. Tập Trung Vào Mọi Hoạt Động

Bạn nên cố gắng duy trì sự chánh niệm vào mọi hoạt động và mọi nhận thức trong suốt ngày; bắt đầu chánh niệm về nhận thức đầu tiên sau khi thức dậy, và kết thúc chánh niệm về ý nghĩ cuối cùng trước khi ngủ. Đây là một mục tiêu quá cao, khó mà thực hiện. Đừng hy vọng mình sẽ làm được việc này nhanh chóng. Cứ thực hiện từ từ và để cho khả năng của mình tự tăng trưởng qua nhiều ngày. Cách khả thi nhất là bạn nên chia một ngày ra thành những phân đoạn nhỏ. Dành một số thời gian cho việc chánh niệm về tư thế, chánh niệm về những hoạt động đơn giản, như: ăn uống, giặt giũ, mặc quần áo...vân vân. Chọn lúc nào đó trong ngày, ví dụ khoảng 15 phút để chánh niệm về những loại trạng thái của tâm, như: dễ chịu (sướng), không dễ chịu (khổ), hay trung tính (không khổ không sướng); hay về những chướng ngại, hay về những ý nghĩ, ý tưởng, vọng tưởng. Tùy bạn sắp xếp cho hợp với thói quen hàng ngày của mình. Mục đích là nên thực hành vào những đối tượng khác nhau, và để giữ cho tâm luôn chánh niệm *đầy đủ* và *thường xuyên* suốt ngày. Hãy cố gắng thu xếp nề nếp thời gian thiền hàng ngày sao cho đừng tạo khác biệt nhiều giữa thời gian ngồi thiền chính thức và thời gian thiền trong sinh hoạt bình thường. Hãy để cái thiền của giờ ngồi thiền chính thức lướt nhẹ qua cái thiền về những hoạt động thường ngày. (Đừng để mình bị sốc hay bỡ ngỡ sau khi xả

thiền và chuyển từ việc ngồi thiền sang việc thiền về những hoạt động thường ngày). Thân thể của ta hầu như chẳng bao giờ yên tĩnh. Luôn luôn có những cử động hay chuyển động để ta quan sát. Tối thiểu thì lúc nào cũng có hơi thở để mà quan sát. Tâm ta không bao giờ ngừng nói đủ thứ chuyện, nó luôn luôn nghĩ, luôn luôn suy; chỉ trừ khi nó đang trong những trạng thái định rất sâu. Luôn luôn có gì đó khởi sinh để ta quan sát. Nếu bạn áp dụng việc thiền tập một cách nghiêm túc, bạn sẽ không bao giờ bị để mất một đối tượng nào không đáng để bạn chú tâm.

Sự thực hành của bạn phải được áp dụng vào những tình huống hàng ngày. Đó là phòng thí nghiệm của bạn. Nó cung cấp những thử nghiệm và thử thách bạn cần có để sự thực hành của bạn càng thêm sâu sắc và đích thực. Đó là những ngọn lửa tinh luyện, thanh lọc sự thực hành giả tạo và sai sót. Đó là sự thí nghiệm bằng axít để biết khi nào bạn tiến bộ đến mức nào [đang thực sự thiền] và khi nào bạn chỉ đang làm trò hề vô dụng cho chính mình [đang không thực sự thiền, thiền lấy lệ]. Nếu thiền không giúp gì bạn để đối diện với những xung đột và tranh đấu hàng ngày, thì thiền chỉ là nông cạn, hời hợt. Nếu những phản ứng xúc cảm của chúng ta không càng ngày càng trở nên dễ thấy hơn và dễ điều phục hơn, thì có nghĩa là bạn đã đang lãng phí thời gian. Nhưng nếu bạn không thực sự "kiểm tra, thử nghiệm" mình thì bạn sẽ chẳng bao giờ biết được sự thiền của mình đang đi đến đâu.

Sự thực hành chánh niệm được cho là cũng mang tính phổ quát, tính thường tình của con người. Có người không

thực hành, và bỏ luôn. Có người thì thực hành tu tập nó suốt đời. Xưa nay nhiều người cứ nghĩ thiền chỉ có thể thành công nếu bạn rút vào một tháp ngà cách âm hay một hang động không ai biết đến để tu hành. Không đúng, thiền như vậy thì thiền vẫn chưa phát triển gì. Thiền Tuệ là sự thực hành Chánh niệm trong-từng-giây-phút. Người tu thiền học tập cách chú tâm thuần khiết vào sự sinh, trưởng và diệt của từng mỗi hiện tượng xảy ra trong tâm. Thiền sinh không làm ngơ bất kỳ cái gì của nó, và cũng không bỏ sót cái gì của nó. Hiện tượng đó có thể là những ý nghĩ và xúc cảm, những sinh hoạt và dục vọng, toàn bộ màn diễn của nó. Thiền sinh quan sát tất cả về nó và quan sát nó một cách liên tục. Cho dù nó là dễ thương hay dữ dằn, là tốt đẹp hay đáng xấu hổ. Thiền sinh chỉ nhìn thấy đường lối của nó và cách nó biến đổi. Không tránh bỏ hay ngoại lệ một mảng tốt hay xấu nào của sự trải nghiệm. Tất cả từng cái đều được quan sát một cách thường trực và liên tục. Đó là một trình tự xuyên suốt.

Nếu khi bạn đang tiếp tục những sinh hoạt hàng ngày và bạn thấy thật nhàm chán, vậy bạn hãy thiền về sự nhàm chán đó. Tìm hiểu xem nó cảm giác thế nào, nó hoạt động như thế nào, và nó gồm những thứ gì. Nếu bạn đang giận, thiền về cơn giận đó. Khám phá cơ chế của cơn giận. Đừng trốn chạy khỏi nó. Nếu bạn thấy đang bị trầm uất, đè nén, hãy thiền về sự trầm uất đó. Đừng bỏ chạy khỏi nó một cách mù quáng. Khám phá mê cung rối rắm và vạch ra con đường của mình. Phương cách này sẽ giúp bạn đối diện xử lý được những trầm uất tiếp theo.

Luôn luôn thiền với những thăng trầm[30] của đời sống hàng ngày chính là quan điểm mục tiêu của Thiền Minh Sát. Cách thực hành như vậy thực sự đòi hỏi nhiều công phu và khổ luyện, nhưng nó sẽ tạo được tính linh hoạt của tâm không thể nào so bì được. Người thiền luôn giữ cho tâm mình mở rộng trong từng giây phút. Người tu thiền thường trực điều nghiên về cuộc sống, xem xét sự trải nghiệm của mình, nhìn sự sống hiện hữu bằng một thái độ khám phá và không dính mắc. Từ đó, người tu thiền thì luôn luôn mở rộng để đón nhận sự thật [lẽ thật, chân lý] dưới bất kỳ hình thức nào, từ bất kỳ nơi nào, và bất kỳ lúc nào. Đây là trạng thái tâm mà bạn cần có cho sự Giải Thoát.

Tương truyền rằng một người có thể thành tựu giác ngộ trong bất kỳ khoảng khắc [sát-na] nào nếu tâm mình luôn luôn được giữ trong trạng thái "sẵn sàng" về mặt thiền. (Tương tự cách nói: 'Ngộ là ngộ trong một sát-na', hay ‘đốn ngộ’, nếu người đó đã sẵn sàng. "Sẵn sàng" ở đây là trạng thái luôn luôn tỉnh giác, luôn luôn chánh niệm thuần khiết và miên mật trong từng mọi lúc mọi nơi). Những cảm nhận nhỏ bé nhất, bình thường nhất cũng có thể khơi ngòi cho sự giác ngộ: một cảnh trăng, một tiếng chim hót, tiếng một làn gió xuyên qua vòm cây. *Những gì ta nhận thức*

---

[30] 'Thăng trầm' ở đây bao gồm tám điều đổi thay trong đời dễ khiến người ta buồn lòng, lo âu hay sợ hãi. Đó là:

Được & mất

Vinh & nhục

Khen & chê

Sướng & khổ

không quan trọng bằng cách chúng ta chú tâm vào nhận thức đó!. *Trạng thái "luôn mở tâm sẵn sàng" là điều căn bản cốt yếu!*. Giác ngộ có thể đến với bạn ngay bây giờ nếu bạn đã *đang* "sẵn sàng". Khi bạn đang cầm quyển sách này, sự chạm xúc với những ngón tay cũng có thể khai bừng sự giác ngộ. Hay những âm hưởng của những lời khuyên dạy của quyển sách cũng có thể làm ta bừng ngộ. Bạn có thể chứng đạt sự giác ngộ ngay-bây-giờ, nếu bạn *đang* "sẵn sàng".

Chương 16

Thiền: Có Gì Trong Đó Cho Bạn?

Bạn có thể trông đợi những ích lợi mà thiền sẽ mang lại cho bạn. Ban đầu chỉ là những lợi ích thực dụng và thế tục; sau đó sẽ là những lợi lạc sâu sắc và siêu thế. Chúng đi từ mức độ đơn thường cho đến siêu việt. Chúng tôi sẽ trình bày ở đây một số ích lợi trong đó. Sự thực hành của bạn sẽ cho bạn thấy sự thật. Chính sự trải nghiệm của bạn mới là chính xác.

Những thứ chúng ta hay gọi là những “chướng ngại” hay ô nhiễm không chỉ là những thói tâm bất thiện. Chúng là những thể hiện nguyên sơ của bản thân cái tiến trình tự ngã. Ý nghĩa về cái 'ta' bản thân nó về cốt lõi là một cảm giác ngăn cách—một nhận thức về khoảng cách giữa cái chúng ta gọi là cái '*ta*' và cái chúng ta gọi là '*người khác*'. Nhận thức này chỉ tồn tại khi bản thân nó được hoạt động (được làm, được thực hiện, được dùng, được biểu hiện) thường xuyên, và chính những chướng ngại đó là tác nhân thực hiện.

Tham lam và ái dục là những nỗ lực để kiếm thêm hay có thêm ít nhiều [khoái lạc, quyền lợi, danh lợi...] cho cái 'ta' đó; Sân hận và thù ghét là những nỗ lực để làm tăng thêm sự ngăn cách giữa cái 'ta' và 'người khác'. Tất cả mọi ô nhiễm đều là do sự nhận thức sai lầm về sự phân biệt giữa cái 'ta' và 'người khác'; và tất cả những ô nhiễm này

lại bồi dưỡng thêm cho kiểu nhận thức này mỗi lần chúng được biểu hiện. Chánh niệm thì nhận thức mọi hiện tượng một cách sâu sắc và bằng sự rõ ràng, minh bạch. Chánh niệm mang sự chú tâm của chúng ta vào tận gốc rễ của những chướng ngại ô nhiễm và vạch trần cơ chế hoạt động của chúng. Chánh niệm nhìn thấy mọi kết quả và tác động của chúng đối với chúng ta. Chánh niệm không thể bị đánh lừa. Một khi bạn đã nhìn thấy rõ tham thực sự là gì và nó tác động đến bạn (và người khác) như thế nào, thì bạn tự nhiên thôi dính líu đến nó. Ví dụ, khi một đứa bé đụng tay vào lò lửa, bạn không cần phải kêu nó rút tay lại; nó tự rút tay lại một cách tự nhiên (theo bản năng), mà không cần đến sự suy nghĩ ý thức hay quyết định nào cả. Hành động phản xạ đó được tạo sẵn trong hệ thần kinh cho mục đích đó, và hành động đó ‘xuất chiêu’ nhanh hơn cả ý nghĩ. Ngay trước khi đứa bé nhận thức được cảm thọ nóng và bắt đầu khóc, thì bàn tay nó đã tự động ‘giựt’ khỏi cái lò lửa rồi. Chánh niệm có ‘chiêu thức’ cũng rất giống như vậy: nó không lời, lập tức và siêu hiệu quả. Sự chánh niệm tỏ sáng [minh sát] ức chế ngay sự tiến triển của những chướng ngại; nếu ta tiếp tục chánh niệm liên tục thì sẽ trừ diệt sạch hết các chướng ngại ô nhiễm đó. Như vậy đó, khi sự chánh niệm đích thực được thiết lập, những bức tường của cái 'ta' [bản ngã] sẽ tự sụp đổ, dục vọng giảm bớt, sự phòng thủ và cố chấp (về cái 'ta') cũng giảm bớt, bạn trở nên mở rộng hơn, biết chấp nhận hơn và linh hoạt hơn. Bạn học được cách chia sẽ lòng từ thân mến với người khác.

Từ bao đời nay, những người theo đạo Phật thường ít nói về cái bản chất tột cùng của con người. Nhưng những

ai muốn tả thực về nó thì thường nói rằng bản tính tột cùng hay Phật tính của chúng ta vốn là trong sạch, thanh tịnh, thánh thiện và tốt lành. Lý do duy nhất mà con người trở nên khác là vì họ không thấy được, họ chưa trải nghiệm được cái bản tính tột cùng đó, bởi vì họ bị ngăn che bởi những chướng ngại ô nhiễm; nó giống như nước bị ngăn lại đằng sau một con đập vậy. Những chướng ngại là những viên gạch xây thành con đập đó. Khi chánh niệm phá tan những viên gạch đó, tạo ra những lỗ hổng trong đập, và lúc đó những chất liệu thiện lành như *từ, bi, hỷ, xả* sẽ tuôn trào qua thành đập. Khi thiền chánh niệm được phát triển, toàn bộ trải nghiệm của bạn về sự sống sẽ thay đổi. Sự nếm trải của bạn về "*sự đang được sống*" [chính là cái cảm nhận về "*sự đang ý thức*"] trở nên minh mẫn và chính xác. Không còn chỗ nào không được ý thức để cho những chướng ngại và bất an xâm chiếm vào.

Mỗi khoảng khắc trôi qua đều thể hiện riêng; những khoảng khắc không còn trộn lẫn vào nhau một cách mập mờ và khó nhận biết. Không có gì bị che đậy, hay bị bỏ lơ; không còn những trải nghiệm bị cho là chỉ 'bình thường thôi'. Mọi thứ (khởi sinh) đều sáng rõ và đặc biệt. Ta không còn phân loại những trải nghiệm và xếp chúng vào những cái "hộp" [tốt, xấu, trung tính] trong tâm nữa[31]. Những sự mô tả và diễn dịch đều bị dẹp bỏ sang một bên; và một khoảng khắc thời gian giờ đây sẽ được phép tự nói lên, tự nó thể hiện cho chính nó. Bạn thực sự lắng nghe được những gì nó cần nói, và bạn lắng nghe một cách như

---

[31] Bạn có thể xem lại khái niệm ba cái 'hộp' dán nhãn 'tốt, xấu, trung tính' được nói ở đầu Chương 1. Xem chú thích [1].

thể đang nghe lần đầu tiên. Khi việc thiền của bạn trở nên thật sự mạnh mẽ, thì nó cũng trở nên đều đặn và bền lâu. Từ bấy giờ, bạn có khả năng vừa quan sát hơi thở [đối tượng thiền chính], vừa quan sát mọi hiện tượng khác khởi sinh [đối tượng chánh niệm nhất thời, tạm thời, đang làm tâm xao lãng khỏi hơi thở]. Bạn cảm thấy mình càng thêm vững vàng, càng thêm an trụ vào những trải nghiệm đơn thuần và rõ rệt của sự sống trong từng mỗi giây phút.

Một khi tâm bạn được tự do khỏi tư duy ý nghĩ, thì nó sẽ trở nên thức tỉnh một cách minh mẫn và nghỉ ngơi trong một trạng thái tỉnh giác đơn thuần và mộc mạc. Sự tỉnh giác này không thể nào diễn tả cho đúng được. Ngôn ngữ không đủ khả năng. Trạng thái đó chỉ có thể được nếm trải và kinh nghiệm. Hơi thở giờ đây không chỉ là hơi thở; nó không còn bị giới hạn trong khái niệm cố định và thông thường mà chúng ta hay dùng. Ta không còn nhìn thấy nó chỉ là cái sự liên tục của hơi thở vào và hơi thở ra; nó không còn là một trải nghiệm đơn điệu thường tình hay chỉ là 'bình thường thôi' như ta vẫn quan niệm trước đó. Hơi thở bây giờ trở thành một tiến trình sống, luôn biến đổi; là một điều gì đó thật sinh động và kỳ diệu. Nó không còn là cái xảy ra trong thời gian; mà nó được nhận thức như chính là thời gian, là một 'hiện-thời', là một 'khoảng khắc hiện tại'. Thời gian chỉ được xem là một khái niệm, chứ không phải là một thực tại được trải nghiệm.[32]

---

[32] Sự giảng giải trong đoạn này, cũng như trong tất cả những chỗ khác của quyển sách, đã được phiên dịch một cách chính xác có thể, theo từng câu chữ của thiền sư tác giả. Tuy nhiên, đây là sách dạy về thiền, về sự thực hành 'Chánh niệm' và về sự thấy-biết vượt qua ngôn từ, cho nên sự hiểu và thấy biết chân thực điều đó là như thế nào là tùy thuộc vào sự thiền tập của mỗi

Đây là một trạng thái tỉnh giác được tinh giản, còn lại nguyên sơ, sau khi đã lột bỏ hết mọi chi tiết thừa thải, không liên quan. Sự tỉnh giác này được xác lập trong một dòng chảy sinh động của giây phút hiện tại, và nó được đánh dấu sự cảm nhận rõ ràng về thực tại. Bạn thấy-biết một cách tuyệt đối rằng: nó là thật, thật hơn bất kỳ điều gì bạn đã từng trải nghiệm. Một khi bạn đạt được sự nhận thức như vậy bằng một sự chắc chắn tuyệt đối, thì bạn có được một lợi thế mới tinh, một tiêu chuẩn mới để bạn dựa vào đó đánh giá được tất cả sự trải nghiệm của mình. Sau khi có được nhận thức đó, bạn nhìn thấy được những giây phút bạn đang đơn thuần quan sát riêng từng mỗi hiện tượng riêng lẻ, và thấy trong những giây phút đó bạn đang can thiệp và làm sai lệch những hiện tượng đó bằng những thái độ của tâm. Bạn quan sát thấy mình đang uốn cong thực tại bằng những phê bình, bằng những hình ảnh cũ rích và những ý kiến chủ quan của mình. Bạn thấy rõ bạn đang làm gì, thấy rõ khi bạn đang làm điều đó. Bạn trở nên nhạy bén hơn về những cách bạn bị trượt mất thực tại đích thực như thế nào, và từ đó bạn sẽ thiên về cái cách nhìn đơn giản khách quan, tức là không thêm không bớt một cái gì khỏi hiện thực. Bạn trở thành một người rất là trí giác[33]. Nhờ vào lợi điểm này, tất cả mọi sự đều được nhìn thấy

---

các bạn. Thực hành là cách trải nghiệm và thấy biết chính xác nhất. Ở đây, như thiền sư đã vừa nói trên, trạng thái tỉnh giác này là “không thể nào diễn tả được bằng ngôn từ”. Vì vậy cũng không thể nào mở ngoặc giải thích thêm bằng một cách nào khác bằng ngôn từ, cho dù người đó chính là thiền sư tác giả hay là ai.

[33] Nguyên văn tiếng Anh là 'perceptive': có khả năng nhận thức và hiểu biết, nhạy hiểu, mau nhận biết, có trí tuệ nhận biết, đầy tuệ giác.

bằng sự minh sát minh mẫn. Vô số những hoạt động của thân và tâm tự thể hiện lên một cách chi tiết rõ ràng. Bạn quan sát một cách chánh niệm về sự lên-xuống không ngừng của hơi thở; bạn quan sát dòng chảy bất tận của những cảm nhận và chuyển động của thân; bạn rà soát sự liên tục đến-đi [sinh diệt] nhanh chóng của những ý nghĩ và cảm giác, và bạn ý thức được nhịp điệu vang vọng từ những bước đi đều đặn của thời gian. Và giữa tất cả sự chuyển động không ngừng này, thì không có người quan sát, mà chỉ có sự quan sát. (Không có người nhìn, chỉ có sự nhìn).[34]

Trong trạng thái nhận thức này, bạn thấy được rằng không có gì là giống nhau trong *hai* khoảng khắc liên tục. (Mọi thứ đều luôn biến đổi trong từng mỗi sát-na). Bạn nhận thấy mọi thứ đều đang trong trạng thái *chuyển hóa liên tục*. Tất cả mọi thứ đều được sinh ra, già đi và chết đi. Không có một ngoại lệ nào. Bạn thức tỉnh và tỉnh giác với những đổi thay không ngừng trong sự sống của chính mình. Bạn nhìn xung quanh và nhận thấy mọi thứ đều ở dạng dòng chảy; mọi thứ, mọi thứ, mọi thứ...đều là như vậy. Đó là sự lên-xuống, tăng-giảm, đến-đi, sinh-diệt. Tất cả sự sống, mọi thành phần của nó, từ những phân tử vi phân cho đến một Ấn Độ Dương, thì cũng luôn luôn chuyển động, luôn luôn tồn tại trong chuyển động. Bạn nhận thức được thế giới vạn vật như một dòng sông lớn

---

[34] Có thể liên tưởng đến câu nói của ngài Phật Âm (Buddhagosa): "Chỉ có sự khổ, chứ không có người chịu khổ. Chỉ có ý nghĩ, chứ không có người nghĩ", khi nói về sự vô ngã.

luôn luôn đang chảy[35]. Những gì yêu quý nhất của bạn cũng dần bị cuốn trôi theo dòng chảy bất tận đó, và mạng sống của chúng ta cũng vậy. Nhưng đây là lẽ vô thường, chúng ta không có gì phải sầu muộn về vấn đề sinh tử. Bạn đứng yên, nhìn thẳng vào dòng chuyển động bất tận này, và phản ứng của bạn là một niềm hỷ lạc vui tươi diệu kỳ. Tất cả đang chuyển động, đang vũ điệu và tràn đầy sự sống.

Khi bạn tiếp tục quan sát những sự thay đổi này và bạn sẽ thấy tất cả đều ăn khớp với nhau, bạn trở nên tỉnh giác ý thức được sự nối kết mật thiết của tất cả mọi hiện tượng tâm thức, giác quan và tình cảm. Bạn quan sát "*một ý nghĩ dẫn đến ý nghĩ khác*", bạn thấy "sự tàn hoại làm khởi sinh những phản ứng tình cảm", và "những cảm giác [thọ] làm khởi sinh thêm nhiều ý nghĩ [hành]." Những hành động, ý nghĩ, cảm giác, tham muốn—bạn sẽ thấy tất cả chúng đều nối kết một cách mật thiết với nhau trong một mạng lưới nhân-quả tinh vi. Bạn quan sát những trải nghiệm dễ chịu [tốt, sướng, vui...] khởi lên và giảm xuống, và bạn nhìn thấy nó không bao giờ tồn tại lâu. Bạn quan sát sự đau khổ dù mình không ưa nhưng nó vẫn đến, và bạn quan sát thấy mình lo lắng đấu tranh để tống khứ nó đi, bạn thấy mình

---

[35] Liên tưởng đến câu nói tương tự của Phật: "Đời người cũng vậy, giống như một dòng sông đang chảy từ trên núi."

Học thuyết của Heraclitus ở Châu Âu (khoảng năm 500 trước CN) cũng nói tương tự là mọi sự vật đều ở trong trạng thái của một dòng chảy, và câu nói nổi tiếng của ông là: "Bạn không bao giờ bước chân xuống hai lần trong cùng một dòng sông, vì dòng nước mới luôn luôn chảy qua chân bạn." (theo "Những Điều Phật Đã Dạy" của Hòa thượng W. Rahula, cùng người dịch Việt).

không làm được. Tất cả trình tự đó cứ diễn ra lặp đi lặp lại, nếu bạn bạn đứng lùi lại, yên lặng và quan sát, thì bạn sẽ thấy tất cả như vậy.

Qua những gì diễn ra trong cái 'phòng thí nghiệm sống' của chính mình như trên, chúng ta có thể rút ra được một kết luận trong thâm tâm đầy vững chắc. Đó là: ta thấy được cuộc sống của ta được đánh dấu bằng những bất mãn và bất toại nguyện, và ta nhìn ra được "nguyên-nhân" và "nguồn-gốc". *Những phản ứng bất mãn và bất toại nguyện là do ta không đạt được cái mình tham muốn, do ta sợ mất đi những thứ mình đã có được, và do cái thói-tâm chẳng bao giờ thỏa mãn với những gì mình đang có*. Đây không còn là những khái niệm lý thuyết nữa—Bạn cũng tự thấy những điều này trong chính bản thân mình, và bạn thừa biết rằng chúng là có thật. Chúng là lẽ-thật. Ta nhận thức được nỗi sợ hãi của ta, sự bất an ổn khi đối diện với lẽ thật về sinh tử. Đó là chính là sự căng thẳng sâu nặng thấm sâu vào tận gốc rễ của tư duy ý nghĩ, và làm cho cả đời thành một cuộc đấu tranh, vùng vẫy. Ta quan sát thấy mình mò mẫm một cách lo lắng, cố nắm giữ một cái gì đó một cách sợ hãi, bất kỳ cái gì như kiểu một cái phao, để bám thân vào ngay giữa sa mạc cát đang sụt lỡ. Và rồi ta thấy chẳng có cái gì (cố định) để ta bám víu, chẳng có cái gì là không thay đổi...

Ta nhìn thấy nỗi đau của mất mát và sầu muộn, ta quan sát thấy mình chịu đựng và bị uốn theo những đau khổ chồng chất ngày này qua ngày khác trong sự sống này. Ta chứng kiến thấy rõ những căng thẳng và xung đột vốn luôn

luôn có mặt bên trong cái tiến trình sống hàng ngày. Ta chứng kiến những căng thẳng; và rồi ta nhìn thấy hầu hết những sự quan tâm bấy lâu của chúng ta là rất hời hợt và nông cạn. Ta quan sát cái “tiến trình khổ, bệnh, già, chết...”. Rồi ta trầm trồ khi biết rằng những thứ kinh khủng đó là không có gì đáng sợ. Chúng chỉ là thực tại.

Nhờ quá trình khảo cứu và quan sát những mặt trái và tiêu cực của sự sống, ta càng hiểu biết thâm sâu về "***dukkha***", đó là *khổ*, là bản chất *bất-toại-nguyện* của tất cả mọi sự sống và sự hiện hữu. Ta bắt đầu nhận thức một cách *thấm thía* chữ ***dukkha*** ở tất cả mọi mức độ cao thấp của đời sống con người, từ những chuyện hiển nhiên cho đến những điều tinh vi nhất. Ta nhìn thấy *khổ-đau* đi liền sau sự *nắm-giữ* [dính chấp] như bóng không rời hình. *Ngay khi ai nắm-giữ một điều gì hay thứ gì, khổ-đau sẽ có mặt ngay sau đó*. (Ví dụ, người ta không cố nắm giữ tuổi thanh xuân, thì người ta đâu có khổ sở hàng ngày vì sợ mình già, hay buồn khổ khi thấy mình già đi). Một khi bạn đã biết rành về tất cả động cơ của dục vọng, bạn trở nên rất nhạy cảm về nó. Bạn thấy rõ nó khởi sinh từ đâu và nó tác động bạn như thế nào. Bạn quan sát nó hoạt động lên-xuống liên tục, biểu hiện qua từng kênh giác quan, điều khiển và thúc đẩy tâm bạn và biến phần tâm ý thức của bạn thành nô lệ của nó.

Ngay khi trải nghiệm một cảm thọ dễ chịu [lạc thọ], bạn quan sát thấy ngay dục vọng và sự dính mắc của mình xuất hiện ngay. Trái lại, ngay khi trải nghiệm một cảm thọ khó chịu [khổ thọ], bạn quan sát thấy ngay sự kháng cự mạnh

mẽ phát sinh ngay. Bạn không cần phải ngăn chặn những hiện tượng này, bạn chỉ cần quan sát chúng. Bạn chỉ cần quan sát chúng và thấy được chúng chính là những thứ tồn tại hằng hữu [luôn luôn đến-đi] trong tư duy ý nghĩ của loài người.

Lại nữa, ta đi tìm cái mà chúng ta gọi là cái 'ta', nhưng cái mà ta tìm thấy chỉ là (i) tấm thân và (ii) cách chúng ta nhận lầm cái bao da chứa thịt, xương và đủ thứ đó là cái 'ta', là 'mình'. (Tìm trong thân không thấy, ta lại đi tìm trong tâm).

Ta lại đi tìm cái 'ta' nữa và lại nhìn thấy tất cả đường lối và cách hoạt động của mọi trạng thái của tâm [như: những tình cảm, những lối tư duy suy nghĩ và những kiến chấp] và nhìn ra được cách chúng ta đã nhận lầm mỗi thứ tâm trạng đó là cái 'ta' của mình.

Rồi ta quan sát thấy mình ý muốn sở hữu, bảo hộ và phòng thủ cho những thói tâm ‘tội nghiệp’ và đáng ‘thương’ đó; và ta nhìn ra điều đó thật điên rồ. Ta nóng nảy lục lọi tìm kiếm, không ngừng tìm kiếm cho ra cái 'ta' (bản ngã) của mình từ trong những thứ như—sắc thân [sắc], những cảm nhận về thân [thọ], những cảm giác và những cảm xúc [tưởng]—nhưng hỡi ơi mỗi thứ đó đều chỉ đang quay cuồng quay tít [luôn luôn biến đổi, vô thường] khi bạn đang cố đào sâu qua nó, đang soi mói vào mọi ngóc ngách và đang mãi mãi săn lùng để tìm thấy cho được cái 'ta'.

Nhưng ta chẳng tìm thấy gì!. (Vì tất cả những thứ đó đều quay cuồng, biến hoại, chứ đâu có cái nào cố định đâu mà ta cứ nhận lầm nó là cái 'ta' cố định của mình). Trong dòng chảy bất tận của "tiến trình trải nghiệm luôn-biến-đổi" đó, tất cả những gì chúng ta tìm thấy được chỉ là vô số những tiến trình phi-nhân và vô-ngã. Đó là những tiến trình tự nhiên được hình thành do nguyên nhân và điều kiện [nhân-duyên] của những tiến trình trước. Không có một 'cá nhân', một cái 'ta' hay một 'bản ngã' cố định nào được tìm thấy. Đó chỉ đơn thuần là những tiến trình. Tất cả chỉ là tiến trình. Một tiến trình phi-nhân. Ta chỉ tìm thấy được ý nghĩ, chứ không có người nghĩ[36], ta tìm thấy những tình cảm và dục vọng, nhưng không có 'ai' là người xúc cảm và tham dục. Căn nhà tự nó trống không. Không có ai trong nhà.

Toàn bộ quan điểm của bạn về cái 'ngã' [ngã chấp] sẽ thay đổi từ đây. Bạn bắt đầu nhìn mình như cách bạn nhìn một bức hình được in trên trang báo. Khi nhìn bằng mắt trần bình thường, bức hình đó chắc chắn như là một bức hình. Nhưng khi bạn nhìn nó qua một kính hiển vi, nó sẽ lộ ra nó chỉ là một tập hợp của vô số những cái chấm. (Cũng như cách bạn phóng to tối đa một hình ảnh trên màn hình máy vi tính vậy. Mọi hình ảnh chỉ là tập hợp của vô số những cái chấm vô hồn). Tương tự, dưới cái nhìn "thấu suốt" của sự Chánh Niệm, thì cái cảm giác về một cái 'ngã'—một cái 'ta', một 'cá nhân' hay 'linh hồn' nào đó—cũng không còn đứng vững và tự nó tan rã. Vào một lúc nào đó trong khi thiền tuệ, ba thuộc tính của sự sống [vô

---

[36] Như chú thích [28].

thường, bất toại nguyện (khổ)[37] và vô ngã] sẽ ùa vào căn nhà bằng mãnh lực thiêu đốt hết mọi khái niệm. Một cách sống động, bạn nếm trải sự *vô thường* của sự sống, bản chất *khổ* đau của sự hiện hữu của kiếp người, và sự thật về *vô ngã*. Bạn nếm trải những chân lý này một cách tường tận và thấm thía đến nỗi bạn đột nhiên thức tỉnh nhận ra sự hoàn toàn vô-ích và vô-vọng của những hành vi "dục-vọng", "nắm-giữ" và "kháng-cự" của thói tâm. Trong khoảnh khắc nhiệm mầu trong suốt và tinh khôi đó, tâm thức của chúng ta được chuyển hóa. Cái ý tưởng [ảo tưởng] về cái 'ta' bốc hơi biến mất. Mộng tưởng không còn. Chỉ còn lại sự bất tận của những hiện tượng phi-nhân và tương tác lẫn nhau, tất cả đều do "*duyên-khởi*" tạo nên và chúng luôn biến đổi. (Tất cả chỉ là những pháp hữu-vi, do những điều kiện mà có và biến đổi liên tục, nên chúng là vô thường).

Cuối cùng, dục vọng[38]đã bị thổi tắt và gánh nặng đã được để xuống. Chỉ còn lại một dòng trôi chảy thảnh thơi,

---

[37] Trong cả quyển sách, thiền sư tác giả thường dịch chữ '**dukkha**' là: 'bất toại nguyện', hơn là 'khổ'. Hầu hết các học giả Phật giáo Nguyên thủy cũng đều dịch như vậy. 'Bất toại nguyện' bao hàm nhiều nghĩa hơn là nghĩa đơn thuần của 'khổ khổ' như đau khổ, đau đớn, già, bệnh, chết...mà người ta thường chỉ nghĩ đến. 'Bất toại nguyện' mang nghĩa rộng và đúng hơn.

Về mặt trải nghiệm thì chúng ta có thể nắm như vầy: (i) bởi vì mọi thứ trên đời đều biến đổi vô thường và bất toại nguyện cho nên gây ra khổ. Hay nói cách khác, (ii) bởi vì mọi thứ đều vô thường và gây ra khổ cho nên tất cả đều bất toại nguyện.

[38] Nguồn gốc của mọi sự sống và sự tái sinh và khổ là dục vọng. Nguồn gốc bao gồm (i) dục vọng về khoái lạc giác quan (nhục dục), (ii) dục vọng muốn được hiện hữu (được sống) và trở thành (tái sinh), và (iii) dục vọng vì không được hiện hữu (cho rằng chết là hết...). Biểu hiện của dục vọng trong mọi sự sống là tham, sân, si. Còn dục vọng là còn tham, sân, si và còn tái sinh, và vì

không còn dấu vết của kháng cự hay căng thẳng. Chỉ còn lại niềm an lạc, và Niết-bàn hạnh phúc, sự giải thoát[39]vừa mới được chứng ngộ.

* HẾT *

vậy còn khổ. Hết dục vọng thì không còn tạo tác, không còn tái sinh, và vì vậy không còn khổ. Đó là sự giải thoát.

[39] Từ nguyên gốc là 'the uncreated' có nghĩa là: (i) vô tác, không còn tạo tác; (ii) vô vi, không còn bị tạo tác hay bị lệ thuộc vào điều kiện, không còn hữu vi; (iii) vô sinh, vì không còn tạo tác hay tạo nghiệp nên không còn tái sinh. – Tất cả là sự giải thoát. Đây là cách chỉ về trạng thái Niết-bàn.

Lời Bạt
"Sức Mạnh của Tâm Từ"

Những công cụ của chánh niệm được bàn luận trong quyển sách này, nếu bạn chịu ứng dụng chúng, chắc chắn sẽ chuyển hóa mọi sự trải nghiệm của bạn. Trong phần '***Lời Bạt***' này[40], tôi muốn nhấn mạnh thêm về một khía cạnh quan trọng khác của đạo Phật luôn luôn đi bên cạnh chánh niệm, đó là: Tâm Từ (*metta*). Tâm Từ có nghĩa là tâm từ ái, lòng từ, lòng từ ái, lòng nhân từ, lòng yêu thương, tình thân mến dành cho người khác và những chúng sinh khác.

Nếu không có tâm từ, sự thực hành chánh niệm của chúng ta sẽ không bao giờ phá bỏ được dục vọng và ý tưởng cố chấp về cái 'ta'. Phần mình, chánh niệm là cơ sở cần thiết cho việc phát triển tâm từ. Cả hai luôn cùng phát triển với nhau.

Khi quyển sách này ra đời, nhiều xung đột vẫn đã và đang xảy ra trên thế giới này, làm tăng thêm những cảm giác bất an ninh và sợ hãi của nhiều người. Trong bối cảnh không yên ấm này, việc tu dưỡng tâm từ ái là thực sự quan trọng cho sự an lạc của chúng ta, và đó là niềm hy vọng *tốt nhất* cho tương lai của thế giới. Sự quan tâm đến người khác được thể hiện bằng tâm từ chính là tâm điểm của sự kỳ vọng của Phật – bạn có thể thấy điều đó ở khắp nơi trong giáo lý và trong cách sống của Đức Phật lịch sử.

---

[40] Phần "Lời Bạt" này mới được đưa vào sách này trong lần tái bản kỷ niệm 20 năm lần đầu tiên quyển sách được ấn hành trên thế giới.

Mỗi chúng ta đều được sinh ra với tâm từ tiềm tàng bên trong. Chỉ khi nào tâm được tĩnh lặng, không còn sân, tham, và ganh ghét thì hạt giống tâm từ mới phát triển; chỉ khi nào có mảnh đất phì nhiêu của một cái tâm an bình thì tâm từ mới khai hoa tươi tốt. Chúng ta phải nuôi dưỡng hạt giống tâm từ trong mỗi chúng ta và trong những người khác, giúp họ gieo trồng hạt giống đó trưởng thành.

Tôi có nhiều dịp đi khắp thế giới để giảng dạy Giáo Pháp, và vì vậy tôi trải qua rất nhiều thời gian ở các phi trường. Một lần nọ tôi ở trong phi trường Gatwich gần London để chờ chuyến bay. Tôi còn dư nhiều thời gian, nhưng đối với tôi thời gian dư không là vấn đề. Tôi lại có thêm thời gian để thiền. Tôi ngồi tréo chân trên ghế đợi, nhắm mắt lại và bắt đầu thiền, trong khi xung quanh rất nhiều người qua lại, hay đang hối hả đi ra máy bay của họ. Khi thiền trong những hoàn cảnh này, tâm tôi đầy ắp những ý nghĩ về lòng từ tâm và bi mẫn dành cho mọi người ở bất cứ nơi đâu. Cùng với mỗi hơi thở, mỗi xung động, mỗi nhịp tim, tôi cố gắng giúp mình thấm nhuần ánh sáng tâm từ.

Lần đó, khi tôi đang ngồi thiền và chìm trong những cảm nhận về tâm từ, tôi không còn để ý gì với những bận rộn xung quanh tôi. Nhưng bỗng nhiên tôi cảm giác được có ai đó đến ngồi sát bên tôi. Đó là một cháu bé gái khoảng hai tuổi. Tôi vẫn nhắm mắt và khi đó cháu bé choàng hai tay ôm lấy cổ của tôi. Rõ ràng là cháu bé đã rời khỏi mẹ và đến bên tôi. Người mẹ vội vã đến nói với tôi: "*Xin thầy*

chúc phúc cho cháu và để cháu đi". Tôi liền nói với cháu bé: "*Này cháu, hãy đi theo mẹ, mẹ cháu sẽ hôn con nhiều, ôm con nhiều, có nhiều đồ chơi, và nhiều bánh kẹo cho con. Ta không có gì cho con cả*". Đứa bé vẫn không chịu buông tay khỏi cổ để theo mẹ. Mọi người ở phi trường bắt đầu chú ý, họ dường thấy như cháu bé có mối liên hệ gần gũi nào đó với tôi.

Tôi tiếp tục khuyên cháu bé, y như lúc nãy, hãy đi theo mẹ để kịp chuyến bay. Nhưng cháu bé khóc lên và không chịu đi. Đến khi mẹ cháu khéo léo gỡ tay ra khỏi cổ tôi và bồng cháu đi. Cháu vẫn khóc và muốn chạy lại tôi. Đó là hình ảnh cuối cùng tôi thấy cháu khuất xa.

Có thể vì y phục của tôi, cháu bé tưởng tôi là ông già Noel. Nhưng cũng có thể cháu bé cảm nhận được sự lan tỏa của tâm từ. Trẻ con thì cực kỳ nhạy cảm với những cảm nhận như vậy. Tâm lý trẻ con hấp thu rất nhanh những cảm nhận xung quanh. Khi chúng giận lên, chúng cảm thấy sự rung động; khi chúng đầy lòng từ bi, chúng cũng cảm giác những rung động. Cháu bé có thể muốn ở gần tôi vì cảm giác tâm từ. Có một mối liên hệ thực sự giữa chúng tôi – đó là sợi dây tâm từ.

Bốn Trạng Thái Siêu Phàm

Trạng thái siêu phàm của tâm là trạng thái vượt trên những trạng thái tâm của người phàm tục. (Siêu phàm là vượt trên phàm trần). Tâm từ tạo ra nhiều điều kỳ diệu.

Chúng ta thậm chí không biết được mình có phẩm chất này, nhưng sức mạnh của tâm từ là có sẵn bên trong mỗi chúng ta. Tâm từ là một trong bốn phẩm chất siêu phàm được chính Đức Phật định nghĩa. Bốn đó là Từ, Bi, Hỷ, Xả. Bốn tâm này tương quan mật thiết với nhau; ta không thể tu dưỡng một loại tâm mà không tu dưỡng ba loại kia.

Bốn trạng thái tâm này còn được gọi là "Tứ Vô Lượng Tâm" (HV) mà chúng ta hay nghe đến. Để dễ hiểu bốn trạng thái tâm này, chúng ta lấy ví dụ về bốn giai đoạn chăm lo cho con của những bậc cha mẹ. Khi một phụ nữ mang bầu, chị ấy liền cảm thấy mình đang mang một cái gì vô cùng đáng yêu và thiêng liêng. Chị dồn hết tình cảm và tâm trí để lo bảo vệ đứa bé trong bụng, ước ao cho bé khỏe mạnh và có tương lai tốt đẹp sau khi ra đời. Đầy những ý nghĩ và tình thương dành cho đứa bé. Giống như *lòng từ*, tình thương đó là vô cùng, là bao trùm, không cần phải được ai truyền cho cái tâm từ yêu thương đó. Đó là tâm từ.

Khi đứa trẻ ra đời, khám phá thế giới, bắt đầu chạy nhảy, vấp té, trầy chân, sưng đầu, gảy tay..., hay bệnh tật, ốm yếu..., thì lúc đó cha mẹ luôn cảm thấy lo lắng và cảm nhận từng cái đau hay bệnh của trẻ còn hơn chính mình bị đau, bị bệnh. Họ luôn thấy lo lắng, thương xót cho đứa bé. Đó là tâm *bi mẫn*. Lòng bi mẫn giúp ta có những hành động đúng đắn để giúp cho người mà mình lo lắng, thương xót; và đồng cảm với nỗi khổ của họ. Chúng ta cũng có thể có tâm bi mẫn và thương xót dành cho những đồng loại và chúng sinh gặp hoạn nạn, tai ương hay đang sống một đời vất vả và khổ sở.

Thời gian trôi qua, con lớn lên, bắt đầu đi học. Cha mẹ quan sát con mình lớn lên, chơi thể thao, có bạn bè, học hành, làm được nhiều điều tốt. Cha mẹ luôn vui mừng cho con, từ kết quả bài kiểm tra đánh vần, đến trận chơi bóng trong trường học..., ngay cả khi con được chọn ra ứng cử tổng thống. Đây là tâm *hoan hỷ*, lòng vui mừng cho con cái. Chúng ta cũng có thể có tâm hoan hỷ này dành cho mọi người xung quanh, mừng vui, *tùy hỷ* với những may mắn, hạnh phúc và thành công của họ.

Rồi khi con trưởng thành hoàn toàn, ra trường, đi làm, có vợ chồng, con cái. Chúng hầu như không dành thời gian nhiều để sống gần, hay chăm sóc, hay báo đáp công ơn cha mẹ. Nghe thật buồn. Tuy nhiên, cha mẹ vẫn yêu thương con, thông cảm cho con, buông bỏ tất cả, chỉ mong sao con hạnh phúc. Đó là tâm *buông xả*. Chúng ta cũng có thể phát huy tâm này cho mọi người xung quanh. Hãy buông xả những lỗi lầm, những khuyết điểm của họ. Buông xả những gì họ nói hay làm xấu đối với mình.

Chữ *metta* xuất phát từ chữ *mittra*, có nghĩa là "bạn" trong tiếng Pali. Vì vậy, tôi (tác giả) luôn muốn dịch chữ này đầy đủ nghĩa là "lòng ái hữu" (tình yêu thương bạn hữu, ai cũng là bạn hữu), hơn là cái nghĩa "lòng tử tế, yêu thương". (Tiếng Việt đã có sẵn các từ là tâm từ, lòng từ, lòng nhân ái, lòng nhân từ). Trong tiếng Phạn, chữ *mittra* cũng mang nghĩa là mặt trời, trung tâm hệ nhật quang cung cấp nguồn ánh sáng cho mọi sự sống trên thế gian. Cũng giống như những tia sáng mặt trời cung cấp nguồn năng

lượng cho sự sống, thì sự ấm áp và lan tỏa của tâm từ cũng thấm vào trái tim của tất cả chúng sinh.

Hạt Giống Trong Tất Cả Chúng Ta

Những vật thể khác nhau phản xạ lại tia sáng mặt trời một cách khác nhau. Cũng như vậy, những người khác nhau có những khả năng thể hiện tâm từ một cách khác nhau. Có người dường như luôn luôn từ ái và tốt bụng, trong khi những người khác thì luôn phòng thủ và do dự, không muốn thể hiện. Một số người phải cố lắm mới tỏ ra từ ái hay tốt bụng được, trong khi người khác luôn thể hiện lòng tốt một cách dễ dàng. Nhưng không có ai hoàn toàn không có chút tâm từ. Chúng ta sinh ra đều có bản năng này. Chúng ta có thể thấy trong những đứa bé, chúng luôn tươi cười ngay cả với những người lạ mặt. Điều đáng buồn là nhiều người không hề biết mình có bao nhiêu tâm từ. Cái bản năng thiên phú của tâm từ có thể đã bị chôn vùi bên dưới cái đống tâm sân, giận và hận thù vốn được tạo ra bởi những hành động và suy nghĩ [nghiệp] bất thiện đã được tích lũy cả đời, hay thậm chí trong nhiều kiếp trước. Nhưng, tất cả chúng ta đều có thể *tu dưỡng* trái tim mình, cho dù bất cứ điều gì. Chúng ta có thể nuôi dưỡng hạt giống tâm từ cho đến khi sức mạnh của tâm từ được nở hoa, lan tỏa hương sắc.

Vào thời Phật còn tại thế, có một người tên là Angulimala; người này có thể gọi theo danh từ ngày nay là một “kẻ giết người hàng loạt”. ‘Hắn’ đeo trên cổ một vòng

bao gồm 999 ngón tay, mỗi ngón tay là của một nạn nhân đã bị hắn giết; và hắn đang gặp Phật để giết và lấy thêm một ngón nữa cho đủ bộ sưu tập 1.000 ngón tay. Mặc dù đã biết hung danh và sự dã man của tay sát nhân, Phật vẫn nhìn thấy được năng lực từ bi bên trong 'hắn'. Vì lòng từ bi, Phật đã giảng dạy Giáo Pháp cho tên cướp. Sau khi nghe Phật khuyên dạy, tên cướp đã quăng bỏ đao kiếm và quy phục dưới chân Đức Phật. Tên cướp quy y theo Phật và được thọ giới vào Tăng đoàn thành một Tỳ kheo xuất gia.

Thật ra Angulimala bắt đầu nghiệp giết người nhiều năm là do sự chỉ dạy và xúi giục của một người là thầy của ông trước đây. Bản chất bẩm sinh của ông không phải tàn ác, ông từng là một đứa trẻ tốt bụng. Trong tim ông đầy tâm từ, rộng lượng và bi mẫn. Khi ông trở thành tu sĩ, những phẩm chất tốt đẹp này đã được bộc lộ; và với những phẩm chất đó được tu dưỡng và phát huy, ông đã vượt qua mọi trở ngại và chứng đắc thành bậc thánh A-la-hán.

(Bạn có thể tìm đọc thêm về quãng đời tu hành đầy cảm động của ngài. Ngày ấy, sau khi ngài *Niết-bàn*, người ta đã đắp lên một bảo tháp cao bằng núi để tưởng nhớ đến ngài. Thánh tích đó vẫn còn đến ngày nay và là một trong những bảo tháp Phật giáo lớn nhất ở Ấn Độ).

Câu chuyện về Angulimala cho chúng ta thấy: đôi khi người ta bề ngoài rất hung dữ và tàn bạo, nhưng chúng ta cần nhận ra rằng đó không phải là bản chất của họ. Những hoàn cảnh của cuộc sống đưa đẩy họ làm những việc bất

thiện. Chúng ta cũng vậy, không phải chỉ riêng những tội phạm dã man, cũng bị nhiều nguyên nhân và điều kiện tác động – có cả thiện và bất thiện – đưa đẩy chúng ta hành động.

Ngoài những kỹ thuật thiền đã được giảng giải trong các chương trước của quyển sách, tôi muốn đưa ra thêm một cách khác để thực hành tâm từ. *Xin nhắc lại, bạn sẽ bắt đầu thiền bằng cách dẹp bỏ hết các ý nghĩ tự ghét mình hay tự ti với mình*. Trước khi ngồi vào thiền, niệm những câu sau đây với chính mình. Và nên nhớ là phải hết sức thành tâm khi niệm:

> *Nguyện cho tâm mình đầy những ý nghĩ từ, bi, hỷ, xả. Nguyện cho mình rộng lượng. Nguyện cho mình tốt bụng. Nguyện cho mình hạnh phúc và an lạc. Nguyện cho mình được khỏe mạnh. Nguyện cho trái tim mình được mềm mại. Nguyện cho lời nói của mình làm vui lòng người khác. Nguyện cho hành động của mình được tử tế.*

> *Nguyện cho tất cả những gì mình thấy, nghĩ, ngửi, và nếm sẽ giúp tu dưỡng tâm từ, bi, hỷ, xả. Nguyện cho tất cả trải nghiệm của mình giúp tu dưỡng lòng rộng lượng và tốt bụng. Nguyện tất cả trải nghiệm giúp mình buông xả. Nguyện tất cả trải nghiệm tạo hành vi thân thiện. Nguyện tất cả trải nghiệm là nguồn an lạc và hạnh phúc. Nguyện cho tất cả giúp mình không còn sợ hãi, căng thẳng, lo lắng và bất an.*

Dù bất cứ nơi nào hay phương nào mình đến, nguyện xin chào mọi người một cách hạnh phúc, an lạc, và thân thiện. Nguyện cho mình được phòng hộ khắp nơi khỏi tham, sân, ác cảm, hận thù, ganh tỵ, và sợ hãi.

Khi bạn tu dưỡng tâm từ trong chúng ta, chúng ta cũng học và thấy được rằng những người khác cũng có cùng bản chất tốt đẹp này – tuy nhiên, nó bị chôn kín. Đôi khi, chúng ta phải đào sâu để tìm thấy nó, nhưng có lúc nó nằm ngay gần trên bề mặt.

Nhìn Xuyên Qua Lớp Bụi Mờ

Đức Phật có lần kể về câu chuyện một Tỳ kheo tìm thấy một mảnh vải dơ dáy bên đường. Miếng vải rất dơ đến nỗi vị Tỳ kheo không muốn đụng vào. Ông lấy chân đạp đạp để cho bụi đất bay ra bớt. Ông dùng hai ngón tay cầm nó lên, để xa người. Ngay cả khi Tỳ kheo ấy làm vậy, ông cũng thấy được giá trị tiềm ẩn của một miếng vải; nếu mang về giặt – nhiều lần – cho đến khi nó sạch, và nó trở thành một miếng vải hữu dụng. Nhiều miếng như vậy có thể may kết lại thành một áo cà-sa.

Cũng như vậy, bởi vì những lời nói thô thiển và bất nhã, nên một người dường như trở thành kẻ không đáng; có khi ta không thể nào nhìn thấy được tiềm năng về tâm từ của kẻ đó. Nhưng, chính lúc này là lúc cần thực tập Nỗ lực

Khéo léo. Bên dưới vẻ bề ngoài thô thiển của một người, ta có thể tìm thấy viên ngọc sáng ấm áp, đó chính là một phẩm chất đích thực của người đó.

Một người hay dùng lời lẽ gắt gao với người khác, nhưng nhiều khi người đó cũng hành động một cách đầy bi mẫn và tử tế. Mặc dù nói năng rổn rảng, chửi bới, nhưng hành động của cô ta có thể tốt lành. Đức Phật đã ví dụ loại người này như một “ao nước phủ đầy bèo rong”. Khi bạn muốn dùng nước này, bạn phải giạt bèo rong qua một bên. Cũng vậy, đôi khi chúng ta cần bỏ qua vẻ bề ngoài của một người mới thấy được tấm lòng tốt đẹp bên trong của người ấy.

Nhưng nếu lời lẽ của một người là quá tàn nhẫn và hành động của cô ta là quá xấu xa, thì ta phải làm gì?. Cô ta đã là dạng 'hết thuốc chữa'?. Ngay cả một người như vậy cũng có một trái tim trong sạch. Hãy tưởng tượng bạn đang băng qua một sa mạc. Không có nước uống và không nhìn thấy ở đâu có nước. Bạn nóng bức và mệt lã. Mỗi bước đi càng thêm khát. Bạn tuyệt vọng vì không có nước. Rồi bạn thấy một lỗ chân bò có nước, chỉ có một tí nước cạn. Nếu bạn dùng hai tay múc lên, thì nước và bùn sẽ lẫn lộn đục ngầu. Bạn chỉ còn cách là quỳ xuống, từ từ dùng miệng xuống mặt nước và hút nhè nhẹ từng chút, để cho bùn khỏi bị quậy lên. Cho dù trong một chút nước đục đầy bụi đất, ta vẫn có thể tìm thấy một chút nước trong nếu biết khéo léo và kiên nhẫn. Và bạn có thể giải cơn khát chết người đó. Tương tự vậy, nếu bạn kiên nhẫn và cố gắng từng chút, bạn có thể tìm thấy lòng tốt bên trong một người cho dù hành

động và thái độ bên ngoài người ấy không còn một chút lương tri.

Trung Tâm Thiền tôi thường đến dạy nằm trên những ngọn đồi cao ở vùng quê thuộc West Virginia nước Mỹ. Khi chúng tôi mới mở trung tâm, có một người sống bên dưới chân đồi, ông ta rất là không thân thiện. Lúc mới lập thiền viện, tôi thường đi bách bộ rất lâu mỗi ngày. Mỗi khi tôi gặp người đàn ông đó, tôi vẫy tay chào, nhưng ông ấy chỉ nhăn mặt nhìn tôi và chẳng hề chào lại. Dù vậy, tôi vẫn luôn luôn đưa tay chào và nghĩ tốt về ông ta, và mong gửi tâm từ đến ông. Tôi không bỏ cuộc. Một năm sau ông ta thay đổi, ông ta hết nhăn mặt nhìn tôi. Tôi cảm thấy tuyệt vời. Việc thực hành tâm từ luôn mang lại kết quả.

Một năm nữa sau đó, điều kỳ diệu lại xảy ra. Khi tôi đi bộ và chào ông ta lái xe qua, tôi thấy ông ta đưa một ngón tay từ trên vô-lăng lái xe để chào lại tôi. Tôi lại thấy thực tập tâm từ lại có kết quả. Một năm nữa sau đó, tôi thấy ông ta đưa cả hai ngón tay từ vô-lăng để chào tôi. Một năm sau nữa, tôi lại thấy ông ta đưa cả bốn ngón tay khỏi vô-lăng để chào tôi cùng lúc tôi chào ông. Thời gian sau, mỗi khi gặp tôi, ông ta đưa cả bàn tay ra khỏi vô-lăng và vẫy chào tôi.

Các bạn biết không, một ngày nọ, tôi thấy người đàn ông đó đang đậu xe bên con đường rừng. Tôi đến gần chào và hỏi thăm về chuyện thời tiết. Cuộc nói chuyện qua lại, tôi mới biết rằng nhiều năm trước ông ta bị một tai nạn khủng khiếp, một cây to ngã đè xuống xe của ông. Hầu hết

xương của ông đều bị gãy và ông bị hôn mê bất tỉnh một thời gian. Lần đầu tiên tôi gặp ông lái xe qua, lúc đó ông mới vừa hồi phục chút ít. Ông ta không đưa tay chào lại tôi không phải vì ông xấu xa hẹp hòi, mà vì ông ta không thể cử động ngón tay của mình được!. Nếu tôi bỏ cuộc, thì có lẽ cả đời tôi chẳng biết được ông là một người tốt bụng. Một ngày nọ khi tôi đang đi giảng đạo ở xứ khác, ông ta đã đích thân đến thiền viện để hỏi thăm tôi. Ông ta đã lo lắng cho tôi vì lâu ông không gặp tôi. Bây giờ, chúng tôi trở thành những người bạn.

Thực Tập Tâm Từ

Phật đã nói rằng: "*Sau khi dùng tâm quan sát toàn bộ thế gian, ta không thấy có ai thương yêu người khác hơn chính mình. Vì vậy, những người yêu thương bản thân mình thì có thể tu tập tâm từ này*". Hãy tu tập tâm từ với chính bản thân mình trước, với tâm nguyện sau này chia sẻ tâm từ đó với người khác. Hãy yêu quý bản thân mình. Phát triển cảm giác này. Hết mực tử tế tốt và tốt bụng với chính mình. Hãy tự hài lòng với bản thân mình. Hãy an lạc với những thiếu sót của mình. Nâng niu cả những khuyết điểm yếu kém của mình. Hãy nhẹ nhàng và bỏ qua mọi thứ, chấp nhận mình *như mình đang là*. Nếu có ý nghĩ nào như kiểu 'tại sao mình như vậy', thì hãy buông bỏ và để nó tự biến đi. Luôn tạo cảm giác tốt bụng và tử tế một cách sâu sắc. Hãy yêu thương bản thân mình. Hãy để sức mạnh của tâm từ thấm vào thân-tâm của bạn. Hãy thả mình vào sự ấm áp và lan tỏa của nó. Mở rộng tâm từ này đến những

người thân yêu của mình, đến mọi người bạn chưa quen hay không yêu không ghét – thậm chí đối với những người thù ghét bạn!.

> *Hãy nguyện cho tất cả mỗi người chúng ta sẽ thấy được tâm mình không còn bị tham, sân, ác cảm, ganh ghét và sợ hãi. Nguyện cho ý nghĩ từ ái bao trùm hết chúng ta. Nguyện cho mỗi tế bào, mỗi giọt máu, mỗi phân tử, mỗi nguyên tử trong thân tâm chúng ta được tràn đầy ý nghĩ từ ái. Nguyện thân chúng ta thư thái. Nguyện tâm chúng ta được thư thái. Nguyện cho thân và tâm chúng ta tràn đầy ý nghĩ từ tâm. Nguyện cho sự bình an và tĩnh lặng của tâm từ thấm nhuần toàn thể con người chúng ta.*
>
> *Nguyện cho tất cả chúng sinh thập phương trên thế gian sẽ có được lòng tốt. Nguyện cho họ sẽ được hạnh phúc, may mắn, tử tế và có được bạn bè tốt biết chăm sóc lẫn nhau. Nguyện cho tất cả chúng sinh khắp nơi được tràn đầy cảm giác từ tâm – nhiều, cao quý và vô lượng. Cầu mong họ sẽ hết thù hận, hết đau đớn và không còn sợ hãi. Cầu mong cho tất cả sống hạnh phúc.*

Cũng như khi chúng ta tập đi bộ, chạy bộ hay bơi lội để làm săn chắc cơ thể, việc thực tập tâm từ giúp trái tim ta khỏe mạnh. Ngay lúc đầu, nó có thể như là cái máy. Nhưng nếu bạn kết hợp với những ý nghĩ tâm từ nhiều lần, nó sẽ trở thành thói quen, thói quen tốt. Đến một lúc, trái tim bạn

sẽ mạnh mẽ hơn và sự đáp ứng bằng tâm từ sẽ trở nên tự động. Khi trái tim ta càng mạnh mẽ, chúng ta càng có thể nghĩ tốt và nhân ái đối với những người khó chịu nhất.

> *Cầu mong cho những người thù ghét mình được khỏe mạnh, hạnh phúc, và an lạc. Cầu mong cho hiểm nguy, khó khăn hay đau khổ đừng đến với họ. Cầu mong cho họ sẽ luôn thành công.*

"Thành công ư?", một số người hỏi rằng làm sao chúng ta có thể cầu mong điều lành cho kẻ thù của mình; nếu họ vẫn đang rắp tâm hãm hại mình?. Khi chúng ta nguyện cho kẻ thù thành công, không có nghĩa là mong họ có những thành công phàm tục hay thành công trong những việc làm trái đạo đức và luân lý; chúng ta chỉ có nghĩa là họ thành công về mặt tâm linh. Vì kẻ thù của ta chưa hề có gì về mặt tâm linh. Nếu họ thành công về mặt tâm linh đạo đức, họ đã không tiếp tục hãm hại chúng ta.

Khi chúng ta nguyện như vậy, có nghĩa chúng ta "*Cầu mong cho kẻ thù không còn sân hận, tham lam và ganh ghét. Cầu mong cho họ bình tâm, sung sướng và hạnh phúc*". Tại sao người ta phải tàn bạo hay xấu bụng?. Chắc có lẽ họ đã bị lớn lên trong những hoàn cảnh thiếu may phúc. Có khi hoàn cảnh sống của họ đưa đẩy họ đến những việc ác đó. Phật dạy chúng ta nghĩ đến những kẻ thù hung ác như cách chúng ta nghĩ về những người đang bệnh nặng. Họ rất đáng thương. Chẳng ai đi ghét giận hay bực tức với những người đang bệnh nặng. Hay chúng ta nên thông cảm và xót thương họ. Có lẽ thậm chí còn hơn

những người mình yêu quý, những kẻ thù đáng để cho ta đối xử tử tế, bởi vì sự đau khổ của họ thậm chí lớn nặng hơn nhiều so với đau khổ của người khác. Vì vậy, chúng ta hãy tập tu dưỡng những ý nghĩ tốt về kẻ thù. Cho họ một chỗ trong trái tim mình, như những người thân yêu nhất.

> *Cầu mong cho những người đã hãm hại mình sẽ không còn tham lam, sân hận, ác cảm, hận thù, ghen tỵ và sợ hãi. Mong cho những ý nghĩ từ ái sẽ bao trùm lấy họ. Nguyện cho ý nghĩ từ ái bao trùm hết chúng ta. Nguyện cho mỗi tế bào, mỗi giọt máu, mỗi phân tử, mỗi nguyên tử trong thân tâm của họ được tràn đầy ý nghĩ từ tâm. Nguyện cho thân họ thư thái. Nguyện cho tâm họ thư thái. Nguyện cho sự bình an và tĩnh lặng của tâm từ thấm nhuần toàn thể con người của họ.*

Thực tập tâm từ có thể thay đổi những thói quen nghĩ tiêu cực của chúng ta trở thành những thói quen nghĩ tích cực. (Chúng ta không còn thói quen nghĩ xấu người khác, mà luôn có thói quen nghĩ tốt về mọi người). Khi thực tập tâm từ, tâm chúng ta cũng tràn đầy niệm an lạc và hạnh phúc. Chúng ta được thư thái. Chúng ta trở nên nhẹ nhàng và dễ tập trung tâm [dễ đạt định]. Khi tâm chúng ta trở nên tĩnh lặng và an lạc, thì sự thù ghét, sân hận, tức giận cũng phai biến mất. Nhưng tâm từ không phải chỉ giới hạn trong những ý nghĩ. Chúng ta phải thể hiện ra lời nói và hành động. Chúng ta không thể nào tu dưỡng tâm từ khi sống một mình, tách khỏi xã hội và thế giới.

Bạn có thể bắt đầu nghĩ những ý nghĩ tử tế về mọi người bạn tiếp xúc hàng ngày. Nếu bạn có chánh niệm, bạn có thể tỉnh giác làm việc này trong từng giây phút khi tiếp xúc. Mỗi khi bạn gặp một người nào, hãy nghĩ rằng, cũng giống như bạn, người đó cũng muốn có hạnh phúc và muốn tránh khỏi khổ đau. Tất cả chúng ta đều giống nhau như vậy. Tất cả mọi chúng sinh đều như vậy. Ngay cả một con côn trùng nhỏ bé nhất cũng biết co mình lại để né tránh nguy hiểm.

Chúng ta ai cũng biết được điều đó, *và khi chúng ta nhận ra cái "điểm chung", chúng ta mới hiểu mình được nối kết một cách gần gũi với mọi người và mọi loài chúng sinh như thế nào*!. Người phụ nữ đứng sau quầy tính tiền, người đàn ông lái xe qua mặt trên xa lộ, đôi bạn trẻ đang dắt nhau qua đường, người đàn ông già đang rải thức ăn những con chim. Mỗi khi bạn gặp hay thấy bất cứ ai, hay chúng sinh nào, hãy tâm niệm "*điểm chung*" đó trong tâm mình. Hãy cầu chúc cho họ được hạnh phúc, bình an và khỏe mạnh. Đây là việc thực hành giúp thay đổi cuộc sống của bạn và cuộc sống của những người xung quanh bạn.

(Nghe như chuyện đâu đâu dành cho những người đa cảm hay quá rảnh rang. Nhưng không phải vậy: (i) bạn đang tập luyện tâm từ. (ii) Tâm từ mang lại nhiều lợi lạc cho đời sống thân tâm của bạn, như đã nói trên. (iii) Và quan trọng, tâm từ giúp cho việc tu thiền của bạn được thành công. Nó cũng là những viên đá lót trên con đường hàng ngày để đi đến mục tiêu của việc tu hành. (iv) Nó là

một trong bốn tâm cao quý vô lượng mà Đức Phật đã định nghĩa và khuyên dạy).

Đầu tiên, bạn có thể sẽ gặp nhiều sự ngượng ngùng hay kháng cự đối với việc thực tập này. Cứ như là việc làm bị ép buộc, miễn cưỡng. Dường như ta cảm thấy mình không thể làm cho mình nghĩ theo những cách nghĩ như vậy. Điều đó chỉ do bởi vì chúng ta thường cảm thấy rằng ta chỉ dễ dàng nhân từ với một số người và khó nhân từ với những người khác. Ví dụ, trẻ thơ thường làm cho chúng ta yêu mến ngay một cách tự nhiên, trong khi những người lớn khác, đủ mọi thành phần, thì khó làm cho ta mở lòng từ ái hay quý mến ngay được. Hãy quan sát thói quen này của tâm. (Đây cũng là một thói tâm). Học cách nhận biết những cảm xúc hay tình cảm không tốt và tiêu cực; và bắt đầu dẹp bỏ chúng. Bằng sự chánh niệm quan sát, chúng ta có thể dần dần thay đổi thói tâm phản ứng và suy nghĩ của mình đối với người khác.

Việc chuyển gửi ý nghĩ tâm từ cho người khác có thực sự thay đổi họ không?. Việc thực hành tâm từ có thay đổi được thế giới không?. Việc truyền gửi tâm từ cho người khác ở xa hay những người không quen biết có tác động hay không thì ta không thể biết ngay, nhưng ta có thể biết được tác động của tâm từ đến sự bình an của chính mình. Điều quan trọng là sự chân thành trong tâm niệm bạn mong cầu hạnh phúc cho những người khác. Thật sự vậy, tác động sẽ có ngay lập tức. Cách duy nhất để bạn biết được điều này là hãy thực tập và tự mình biết được.

Thực hành tâm từ không có nghĩa là chúng ta bỏ qua những hành động bất thiện của người khác. Nó có nghĩa là chúng ta phải đáp lại những hành động đó một cách đúng đắn. Thời Phật còn sống có một hoàng tử tên là Abharaja Kumara. Một lần nọ, Hoàng tử đến gặp Phật và hỏi Phật rằng Phật có bao giờ nói lời gắt gỏng hay nặng nhẹ với người khác hay không. Lúc này, Hoàng tử cũng đang ngồi bồng một đứa con trên đùi của mình. Phật hỏi rằng: "Này hoàng tử, nếu đứa bé này lỡ bỏ một miếng gỗ vào trong miệng của nó, Hoàng tử sẽ làm gì?". Hoàng tử trả lời rằng, nếu xảy ra chuyện đó, ông sẽ giữ chặt đứa bé bằng hai chân và dùng ngón tay để mốc lấy miếng gỗ ra, cho dù có làm chảy máu miệng của con mình.

"Tại sao Hoàng tử làm vậy?"

"Bởi vì tôi yêu thương con tôi. Tôi muốn cứu giữ mạng sống của nó".

"Cũng vậy, này Hoàng tử, đôi khi ta phải dùng một số lời nặng nhẹ với các đệ tử của tôi, không phải vì sự hung dữ, mà vì tình yêu thương của ta dành cho họ", Phật trả lời.

Nhiều lúc Phật có trách rầy những đệ tử của mình chẳng qua đó là lòng từ bi của Phật mong muốn những đệ tử nỗ lực tu tập để mong có ngày chứng ngộ sự giải thoát.

Đức Phật lịch sử đã dạy cho chúng ta năm công cụ rất căn bản để chúng ta đối xử với mọi người một cách tốt bụng và tử tế. Đó là Năm Giới Hạnh về đạo đức. Nhiều người cho rằng những luân lý đạo đức sẽ giới hạn sự tự do

của mọi người, nhưng thật ra thì những giới hạnh đó giúp chúng ta tự do. Những giới hạnh đạo đức, nếu thực hành, sẽ giúp chúng ta được tự do khỏi những khổ đau mà chúng ta có thể gây ra cho mình và mọi người, bởi vì nhiều lúc chúng ta có thể hành động một cách không tốt lành. Những hướng dẫn của Năm Giới Hạnh tập cho chúng ta bảo vệ mọi người khỏi nguy hại và những điều không muốn (ít nhất là nguy hại từ chúng ta có thể gây ra cho họ); và bằng cách bảo vệ mọi người, chúng ta bảo vệ được chính bản thân mình. Năm Giới giúp chúng ta kiêng cữ và từ bỏ những việc bất thiện như sát sinh, ăn cắp, tà dâm, nói láo hay nói lời không tốt đẹp, và dùng những chất độc hại (như rượu, bia, ma túy...) dẫn đến những hành động mất lý trí.

Việc phát triển chánh niệm bằng cách thiền tập cũng giúp chúng ta liên hệ với người khác bằng tâm từ. Khi ngồi thiền, quan sát tâm chúng ta khi có sự thích hay sự ghét khởi sinh. Chúng ta tự dạy chính mình cách thư giãn và buông thả khi những tâm đó khởi sinh. Chúng ta học và nhìn thấy được rằng sự dính mắc (thích) và sự ác cảm (ghét) chỉ là những trạng thái nhất thời của tâm, và chúng ta cứ để cho chúng biến đi. Thiền giúp chúng ta nhìn vào thế giới trong ánh sáng mới và giúp cho ta lối thoát khỏi nó. Chúng ta càng thực tập sâu hơn, thì những kỹ năng càng được phát triển mạnh mẽ và thiện xảo hơn.

Xử Lý Cơn Giận

Khi chúng ta giận ai, chúng ta thường bám vào khía cạnh nào đó của người đó. Thông thường, chỉ cần một hay hai giây phút cũng đủ buông ra những lời cáu gắt, một cái liếc nhìn, một hành động thiếu suy nghĩ. Trong tâm chúng ta, người đó là thứ bỏ đi. Chúng ta chỉ chú tâm đến phần rất nhỏ của người đó, mà không còn để ý những phần thân tâm khác tạo nên cả con người đó. Phần rất nhỏ làm chúng ta tức giận. (Chẳng hạn, trong một người có nhiều tính cách, nhưng tính cách hay nói thật và hay vạch ra những yếu kém của ta thì thường làm ta tức giận với người đó, cho dù người đó có hàng trăm tính cách tốt đẹp khác.)

Trong nhiều năm, tôi đã nhận được nhiều thư từ từ những người tù, họ đang tìm học Giáo lý của Đức Phật. Một số họ đã phạm trọng tội, như giết người. Và bây giờ họ nhìn mọi sự một cách khác đi và muốn thay đổi cuộc đời mình. Trong đó có một lá thư viết một cách đầy trí tuệ hiểu biết, và nó đã thực sự làm xúc động lòng tôi. Trong đó, anh ta kể lại chuyện những tù nhân khác luôn luôn la ó và chế nhạo người cai tù mỗi khi ông ta xuất hiện. Một người bạn tù của anh ta đã cố gắng giải thích với những người tù kia rằng bản thân người cai tù cũng là một con người, nhưng họ không chịu nghe vì họ đang bị mù quáng bởi lòng sân giận và thù hận (đối với những người đang giam giữ mình). Tất cả những gì họ nhìn thấy là bộ đồng phục cai tù, chứ không nhìn được con người bên trong y phục đó.

Khi chúng ta đang giận một người, chúng ta có thể tự hỏi mình: Ta đang giận với tóc của người đó? Hay làn da

của người đó? Hay răng người đó? Não hay tim của người đó? Hay tính hài hước, vui tươi của người đó? Hay sự nhẹ nhàng, lịch sự của người đó? Hay sự hào hiệp của người đó? Hay nụ cười của người đó?. Khi chúng ta dành chút thời gian để xem xét những yếu tố và tiến trình tạo nên con người ấy, thì ngay khi đó cơn giận của chúng ta đã mềm đi một chút. Bằng phương pháp chánh niệm, ta nhìn thấy rõ chúng ta và những người khác một cách rõ ràng. Sự hiểu biết sẽ giúp chúng ta quan hệ với những người khác bằng tâm từ ái. Bên trong chúng ta là cốt lõi của lòng tốt. (Nhân tri sơ tính bổn thiện, mọi người sinh ra đều có bản tính thiện lành và nhân từ). Ví dụ như trường hợp của sát thủ Angulimala trước khi gặp Phật, người ta không thể nào thấy được bản tính này bên trong 'hắn ta'. *Sự thấu hiểu tính chất "vô ngã" của con người sẽ làm dịu lòng ta ít nhiều và giúp ta vị tha hơn đối với những hành động xấu ác của người khác!*. Chúng ta học cách liên hệ mình với mọi người bằng tâm từ.

Nhưng, ta phải làm gì nếu ai đó đánh ta, làm hại ta, hay làm tổn thương ta?. Làm gì nếu người khác sỉ nhục ta?. Thường thì người đời đều muốn trả đũa hoặc trả thù – thói thường và phản ứng của con người là vậy. Nhưng, rồi nó sẽ dẫn đến đâu?. "*Hận thù không thể nào được xóa bỏ bằng hận thù*", như lời của Phật được chép lại trong Kinh Pháp Cú (*Dhammapada*). Một phản ứng giận dữ sẽ dẫn đến sự giận dữ. (Mình hung dữ và thù ghét với người khác thì người khác càn hung dữ và thù ghét mình nhiều hơn. Mình càng muốn trả thù họ, họ càng tiếp tục thù hận mình nhiều hơn). Nếu ta phản ứng lại cơn tức giận của người khác

bằng tâm từ ái, thì sự tức giận của người đó sẽ được nguôi ngoai phần nào, hay ít nhất là không tăng lên. Từ từ cơn giận sẽ phai biến. "*Chỉ có tình thương mến mới xóa được hận thù*", đó là câu tiếp theo của Kinh Pháp Cú.

Thời của Đức Phật lịch sử, có một người muốn làm kẻ thù của Phật và âm mưu giết Phật, đó là Devadatta (Đề-bà-đạt-đa); ông ta cũng chính là anh vợ của Phật khi Người còn là Thái tử Siddhatta, tức là anh của công chúa Yasodhara (Gia-du Đà-la). Người này xuất gia đi tu theo Phật, nhưng vì bất đồng quan điểm với Phật và vì lòng tham muốn lãnh đạo và thay đổi Tăng đoàn, nên ông sinh lòng thù hận Phật và muốn giết Phật. Ông cho voi dữ uống rượu và canh đúng lúc và đúng nơi Phật đang đi qua, ông thả voi điên ra để giết Phật. Mọi người đều bỏ chạy, và ai cũng kêu Phật hãy bỏ chạy khỏi voi dữ. Ngài Ananda cũng bước lên đứng ngăn voi dữ tấn công Phật, nhưng Phật bảo ngài tránh ra, vì sức người như ngài cũng không ngăn được voi dữ.

Khi voi dữ đến gần Phật, nó chồm lên, hai tai dựng đứng trong cơn say điên. Đức Phật chỉ đứng im và phóng những ý nghĩ từ bi về phía con voi. Con voi ngừng lại, Phật đưa hai bàn tay ngửa về phía con voi và truyền tâm từ bi sang nó. Con voi phủ phục quỳ xuống dưới chân Phật, ngoan ngoãn như một con cừu. Lòng từ bi đã chinh phục được sự hung dữ dã man của một con vật đang trong cơn điên tiếc.

Sự phản ứng tức giận đối với những tức giận, thù hận đối với thù hận, là kiểu phản ứng có điều kiện; do điều kiện tác động mà có; thứ đó là do học hỏi, do bắt chước hay do bị nhiễm thói phàm trần chứ không phải đơn thuần là bản năng. Nếu chúng ta được nuôi dạy từ nhỏ và có được tính nhẫn nhục, tốt bụng, và nhẹ nhàng, thì tâm từ đã trở thành một phần trong cuộc sống của ta. Nó đã trở thành một thói quen. Nếu không, nếu chúng ta (bị) lớn lên trong môi trường xấu, hoặc luôn nhìn thấy những thói đời xấu xa, tranh đấu và bạo lực, thì chúng ta chỉ toàn có thói quen luôn tức giận. Nhưng, nhưng mà ngay khi chúng ta đã là người lớn, *chúng ta vẫn luôn còn cơ hội thay đổi thói quen phản ứng của chúng ta. Chúng ta có thể tu tập để phản ứng và đối xử theo một cách khác*.

Một câu chuyện khác trong đời Đức Phật, nó có thể dạy cho chúng ta cách ứng xử lại những lời sỉ nhục hay chửi bới từ những người xấu. Những kẻ đối đầu với Đức Phật đã cho tiền một kỹ nữ tên là Cinca đến chửi bới và làm nhục Phật. Cinca cột một bó đũa, (một cách nào đó), bên dưới lớp áo dày và giả như mình đang mang bầu. Khi Phật đang thuyết giảng cho hàng trăm người, cô ta đến đến trước mặt và chửi Phật là người giả dạng thánh nhân và vu oan cho Phật đã làm cho cô ta có bầu. Đức Phật không tức giận hay ghét cô ta, mà bình tĩnh nói với cô ta rằng: "*Này chị kia, chỉ có chị và tôi là biết rõ chuyện gì là có thực hay không*". Cinca ngạc nhiên thái độ ôn hòa của Phật và thấy mình chùn xuống. Cô ta ngạc nhiên định quay đi và bị vấp ngã. Những sợi dây buộc bó đũa bị bung ra và làm rơi đũa ra. Mọi người đều thấy âm mưu của cô. Một số người đòi

đánh phạt cô ta. Nhưng Phật nói rằng: "*Không, đó không phải là cách các người đối xử với cô ta. Chúng ta phải giúp cô ta hiểu biết được Giáo pháp. Đó là 'hình phạt' hữu ích nhất*". Sau khi Phật giảng dạy Giáo pháp cho cô ta, toàn bộ cá tính của cô ta đã thực sự thay đổi. Cô ta trở nên nhẹ nhàng, tử tế và đầy tình thương.

Khi ai đó cố làm chúng ta tức giận hay làm chuyện gì tổn thương chúng ta, chúng ta hãy cố nghĩ những ý nghĩ tâm từ về người đó. Đức Phật nói rằng: "*Một người mà lúc nào cũng tràn đầy những ý nghĩ từ tâm thì người ấy vững vàng như trái đất*." Ai muốn làm trái đất biến mất, muốn đào bới bằng cuốc xẻng để hết đất thì chỉ là những hành động vô ích và vô vọng. Dù có đào một kiếp, thậm chí hàng ngàn tỷ kiếp, thì cũng chẳng hề làm trái đất mất đi. Trái đất vẫn còn đó, không bị ảnh hưởng gì, không bị yếu giảm đi chút nào. (Như vậy, tâm từ đích thực là vô cùng mạnh mẽ!). Cũng giống như trái đất, một người đầy lòng từ tâm thì không bao giờ bị lung lạc hay bị sốc nổi bởi sự sân giận. (Thật vậy, người hiền lành và nhân ái thì họ *ít khi nào* nổi giận, bực tức hay thù ghét. Đây là mức độ tương đối: đáng khen và đáng quý. Một người đích thực từ tâm thì *không bao giờ* nổi giận, bực tức hay thù ghét. Đây là mức độ tuyệt vời: xuất chúng, đáng mơ ước).

Một câu chuyện khác về Đức Phật lịch sử (theo Kinh "*Akkosina Sutta*"): có một người Bà-la-môn tên là Akkosina; cái tên có nghĩa là "không tức giận". Nhưng thực tế thì ngược lại: ông này luôn luôn tức giận. Khi ông ta nghe người ta nói là Phật *không bao giờ tức giận với ai*,

ông ta bèn đến gặp Phật để thử. (Ông tức giận ngay cả chỉ vì cái chuyện ông nghe được là có người không tức giận!). Ông đến chửi rủa Phật, gọi Phật bằng những từ ngữ thô tục và xấu xa nhất. Sau một tràng chửi rủa của ông này, Phật mới hỏi rằng ông ta có họ hàng, người thân và bạn bè và ông ta có đến chơi thăm nhà ông không. Ông ta trả lời "Có". Và Phật hỏi tiếp rằng ông ta có hay gói quà biếu như bánh trái hay đồ ăn để cho họ mang về hay không?. Ông trả lời "Có". Phật hỏi ông ta:

> "Này Bà-la-môn, nếu họ không nhận quà biếu đó, thì ai sẽ nhận?".
>
> "Nếu họ không nhận, thì tôi sẽ nhận lại chứ còn ai nữa, này ông Cồ-đàm".
>
> "Cũng vậy, này Bà-la-môn, ông nhục mạ chúng tôi, những người không nhục mạ (ông), ông tức giận với chúng tôi, những người không tức giận (ông), ông cải vã với chúng tôi, những người không cãi vả gì (với ông). Tất cả những gì ông đã nói thì chúng tôi không nhận lấy. Tất cả là của ông, này Bà-la-môn, ông nhận lại; tất là thuộc về ông".

Bằng sự nhẫn nhục, trí tuệ, và lòng từ tâm, Đức Phật đã khuyên dạy chúng ta thay đổi cách nghĩ về những 'món quà' bất nhã và sự chọc tức đó đến với chúng ta, thay vì chúng ta chỉ lập tức phản ứng lại bằng sự tức giận và thù ghét theo cái thói quen đầy tính ‘chiến đấu’ của chúng ta.

Nếu chúng ta *chịu* đối đáp lại những lời nói xấu, lời chửi bới, sự sỉ nhục hay lời gây tức giận của người khác bằng sự chánh niệm và tâm từ, thì ta có thể hiểu được hoàn

cảnh. Có thể người đó không có ý thức, hay không biết cách, hay không khéo léo về những lời nói và cách nói của mình. Có lẽ những lời lẽ khó nghe đó không phải là cố ý chọc tức hay hãm hại mình. Có lẽ những lời đó là ngây thơ và vô ý mà thôi. Có thể là cách nghĩ của chúng ta vào lúc đó là quá nhậy cảm với những lời nói đó. Có lẽ chúng ta nghe nhầm hay không hiểu rõ ý người ta muốn nói. Chúng ta nên lắng nghe và hiểu rõ những gì ai nói với mình. Nếu ta luôn luôn nỗi giận, thì ta sẽ khó mà hiểu hết được cái thông điệp hay ý nghĩa đằng sau lời nói của người khác. Cũng có thể người ta đang nói ra một điều gì đó mà bạn cần nên biết, cần nên lắng nghe. (Ví dụ như về mối nguy hại hay nhược điểm của mình).

Ở đời, tất cả chúng ta thường xuyên gặp những người hay đụng chạm hoặc hay làm chúng ta tức giận. Ở đâu cũng có sự bon chen và tranh đấu.

(Ví dụ ở nơi công cộng, trên xe buýt, chỗ xếp hàng trả tiền hay mua vé; trong công sở, đồng nghiệp cạnh tranh nhau, nịnh chủ hại bạn; những người có tư tưởng khác với chúng ta, làm trái ý ta; những người ỷ giàu, cao ngạo; những kẻ cơ hội, bất công; những người láng giềng phòng thủ, xa lạ, không văn minh, thái độ phân biệt, thù ghét; công chức hách dịch, lộng quyền, thiên vị, tham lam, không lịch sự; và rất nhiều người có thể vu oan, hãm hại chúng ta hàng ngày vì cuộc sống tranh giành, hay chỉ vì những thói đời truyền kiếp... Rất nhiều thứ và con người trong một xã hội thiếu văn minh hay bất công có thể làm cho hàng triệu người thường bị khổ sở, tuyệt vọng, rồi

buồn bực, tức giận đến thù oán. Ngay cả trong những xã hội được cho là văn minh và nề nếp cũng có nhiều thứ và nhiều người gây tức giận và phẫn nộ cho nhiều người khác. Chẳng hạn như những thói và những người mang nặng tư tưởng phân biệt giàu nghèo, giai cấp, phân biệt màu da, phân biệt tôn giáo, duy vật chất, duy lý, duy luật...)

Nếu không có sự chánh niệm và lòng từ tâm, chúng ta sẽ luôn luôn phản ứng lại bằng sự tức giận và hận thù. Bằng sự thực hành chánh niệm, chúng ta luôn có phản xạ là luôn quan sát sự phản ứng của chúng ta đối với tất cả mọi hành động và lời nói của người khác. Cũng giống như cách thức và thủ thuật khi chúng ta ngồi thiền, chúng ta có thể quan sát sự khởi sinh của sự nắm giữ tham chấp [tham, thích, muốn, khoái...] và sự ác cảm [không thích, ghét, bực, từ đẩy, chê...]. Chánh niệm cũng giống như một màn lưới an toàn giúp phòng hộ chúng ta khỏi những hành động bất thiện. *Chánh niệm cho chúng ta thời gian; thời gian cho chúng ta những sự chọn lựa!*. Chúng ta không nên bị cuốn theo những cảm giác hay tình cảm. Thay vì vậy, chúng ta nên phản ứng hay đối đáp lại bằng lý trí khôn ngoan hơn là sự ngu dốt si mê, hay chấp lầm.

"Tâm Từ Bao Trùm"

Tâm từ không phải là thứ mà chúng ta cứ ngồi yên một chỗ, suy nghĩ, suy nghĩ, và suy tư về nó. Chúng ta cần phải để sức mạnh của tâm từ được chiếu sáng mỗi khi gặp gỡ hay tiếp xúc với mọi người. *Tâm từ đích-thực chính là*

nguồn gốc căn bản đằng sau ba nghiệp thiện lành—ý nghĩ, lời nói và hành động. Với tâm từ, chúng ta *nhận thức* được rõ ràng những nhu cầu của người khác và *giúp đỡ* họ [bố thí] cách này hay cách khác trong khả năng của ta. Với những ý nghĩ từ tâm, chúng ta *hoan hỷ* với những thành đạt của người khác một cách ấm áp. Chúng ta cần có lòng từ tâm để có thể cùng sống và làm việc với mọi người một cách hòa đồng. Tâm từ *phòng hộ* cho chúng ta khỏi những khổ đau do sân giận và ganh ghét gây ra. Khi chúng ta tu dưỡng được tâm nhân-*từ,* tâm *bi*-mẫn, tâm hoan-*hỷ* dành cho người khác, và tâm buông *xả*, thì chúng ta không chỉ làm cho cuộc sống dễ chịu hơn cho những người xung quanh, mà cuộc sống của chúng ta cũng trở nên bình an và hạnh phúc. Sức mạnh của tâm từ, cũng như những hào quang mặt trời, là bao trùm khắp nơi và không thể đo lường hết được [vô lượng].

• Ví dụ chúng ta thường ghê sợ hay khinh ghét những người phạm tội và tù nhân. Chúng ta có thể tâm niệm về họ như sau:

> *Cầu cho tất cả những người tù đúng tội hay bị oan, hay những người đang bị giam giữ, sẽ được bình an và hạnh phúc. Cầu mong cho họ không còn tham, sân, hận thù, ganh ghét và sợ hãi. Mong cho tâm họ tràn đầy những ý nghĩ tâm từ. Cầu mong cho sự bình an và tĩnh lặng của tâm từ sẽ thấm nhuần toàn thể thân tâm của họ.*

• Khi gặp hay nghĩ đến cảnh những người đang bị bệnh đang nằm trong những nhà thương, chúng ta có thể tâm niệm về họ như sau:

Cầu cho tất cả những người bệnh đang chịu nhiều bệnh tật sẽ được bình an và hạnh phúc. Cầu mong cho họ mau hết khỏi những đau đớn, đau khổ, sầu não, thất vọng, bất an, và sợ hãi. Cầu mong cho những ý nghĩ tâm từ này bao trùm lấy họ, che chở họ. Cầu mong cho thân tâm họ được tràn đầy ý nghĩ tâm từ.

• Khi gặp hay nghĩ về cảnh những người mẹ đang đau đớn quằn quại và cố gắng hạ sinh một đứa con, chúng ta có thể tâm niệm về họ như sau:

Cầu cho tất cả những người mẹ đang mang nặng đẻ đau sẽ được bình an và hạnh phúc. Nguyện cho mỗi tế bào, mỗi giọt máu, mỗi phân tử, mỗi nguyên tử trong thân tâm của họ được tràn đầy ý nghĩ tâm từ.

• Khi gặp hay nghĩ về cảnh những người bị mất vợ hay chồng, phải tự mình xoay sở nuôi con một cách khổ sở thân tâm, chúng ta có thể tâm niệm về họ như sau:

Cầu cho tất cả những người bị mất vợ hay chồng sẽ được bình an và hạnh phúc. Cầu cho họ có được lòng kiên nhẫn can đảm, hiểu biết, và quyết tâm để đối diện và vượt qua những khó khăn trước

mắt, những gian nan và thất bại trong đời. Nguyện cho họ được khỏe mạnh, hạnh phúc, và bình an.

• Khi gặp hay nghĩ về cảnh những trẻ thơ bị người lớn hiếp đáp, đánh đập, xâm phạm hay lợi dụng, chúng ta có thể tâm niệm về các em như sau:

Cầu cho tất cả những trẻ em tội nghiệp đã bị hiếp đáp và bị xâm phạm bằng nhiều cách khác nhau trên đời sẽ gặp được sự bình an và hạnh phúc. Nguyện cho tâm của các em được tràn đầy những ý nghĩ tâm từ, bi, hỷ, xả. Cầu cho các em sẽ được thư thái. Nguyện cho trái tim của các em sẽ được mềm mại. Cầu mong cho lời nói của các em làm vui lòng mọi người. Cầu mong các em không còn sợ hãi, căng thẳng, lo lắng, và bất an.

• Khi gặp hay nghĩ về những người nắm quyền đang gây nhiều cảnh đau khổ, nghèo nàn, bất công, không dân chủ và khó khăn cho dân chúng, chúng ta có thể tâm niệm về họ như sau:

Cầu cho tất cả những người nắm quyền hành ở các nơi sẽ trở nên nhẹ nhàng, tử tế, độ lượng, và biết thương người. Cầu mong họ hiểu biết được những người bị ngược đãi, bị hiếp đáp, những người thấp cổ bé họng, những người không có đặc quyền đặc lợi, những người bị phân biệt, và những người nghèo khổ. Cầu cho trái tim họ đồng cảm với nỗi khổ cực của những công dân bất hạnh.

> *Cầu mong cho những ý nghĩ tâm từ sẽ bao trùm lấy họ, che chở họ. Nguyện cho mỗi tế bào, mỗi giọt máu, mỗi phân tử, mỗi nguyên tử trong thân tâm của họ được tràn đầy ý nghĩ từ tâm. Nguyện cho sự bình an và tĩnh lặng của tâm từ sẽ thấm nhuần toàn thể con người của họ.*

Và khi gặp hay nghĩ về những người bị ngược đãi, bị hiếp đáp, những người thấp cổ bé họng, những người không có đặc quyền đặc lợi, những người bị phân biệt, và những người cùng đinh nghèo khổ, thì chúng ta có thể tâm niệm về họ như sau:

> *Cầu cho tất cả những người bị ngược đãi, bị hiếp đáp, những người thấp cổ bé họng, những người không có đặc quyền đặc lợi, những người bị phân biệt, và những người nghèo khổ sẽ gặp được sự bình an và hạnh phúc. Cầu mong cho họ mau hết khỏi những đau đớn, đau khổ, sầu não, thất vọng, bất an, và sợ hãi. Nguyện cho tất cả họ từ khắp thập phương trên thế giới này sẽ được khỏe mạnh, hạnh phúc, và được an lạc. Cầu cho họ có được lòng kiên nhẫn can đảm, hiểu biết, và quyết tâm để đối diện và vượt qua những khó khăn trước mắt, những gian nan và thất bại trong đời. Cầu mong cho những ý nghĩ tâm từ sẽ bao trùm lấy họ, che chở họ. Cầu cho thân tâm của họ được tràn đầy ý nghĩ từ tâm.*

• Cuối cùng, khi chúng ta tâm niệm, chia sẻ và phóng rải tâm từ khắp nơi, cho tất cả đồng loại và cho tất cả mọi chúng sinh trên đời, truyền thống tu tập thường khuyên dạy chúng ta đọc tụng "*Kinh Tâm Từ*" (hay *Kinh Lòng Từ*) do chính Đức Phật nói ra để mọi người hiểu biết, tu dưỡng, tâm niệm và chia sẻ tâm từ đến tất cả mọi chúng sinh. Vì vậy, ở các xứ Phật giáo Nguyên thủy, "*Kinh Lòng Từ*" thường được đọc tụng bởi tất cả Phật tử trước những nghi thức tu tập, ***đặc biệt là trước khi ngồi vào thiền***. Mục đích là để làm an lòng những chúng sinh khuất mặt xung quanh và giúp cho tâm họ và tâm của thiền sinh được bình an; và nhờ vậy, tạo một không khí an lành trước khi thiền tập. Chúng ta nên tụng đọc đoạn trích tuyệt vời sau đây trong "*Kinh Lòng Từ*" (*Metta Sutta*) của Phật để chúng ta thực tập, thể hiện và chia sẻ lòng từ tâm bao trùm của chúng ta, như sau:

Nguyện tất cả chúng sinh,
được hạnh phúc an bình,
Nguyện cho tâm chúng sinh,
được vui lòng như ý.

Chúng sinh dù yếu mạnh,
dài cao hoặc trung bình,
thấp, nhỏ hay to lớn,
có mặt hay khuất mặt,
dù ở xa, ở gần,
chưa sinh và đã sinh,

Không trừ chúng sinh nào,

Nguyện cho tâm tất cả,
được tràn đầy hạnh phúc!

Không lừa đảo lẫn nhau,
Thường bất khinh khắp chốn
Khi tâm đang oán giận,
không mong hay nguyền rủa,
cho ai khác bị hại,

Như là một người mẹ,
luôn che chở cho con,
bằng cả mạng sống mình.

Hãy phát tâm vô lượng,
cho lòng Từ vô biên,
bao trùm cả thế giới
trên, dưới và khắp nơi,
không cách trở hẹp hòi,
hết giận hờn thù ghét.

Khi đang đứng hay đi,
khi ngồi hay khi nằm,
bao giờ còn thức tỉnh,
giữ niệm "Tâm Từ" này,
đây chính là tâm trạng:
Cao Đẹp nhất trong đời....

Ai làm được như vậy:
không còn chui bào thai
quay lại thế gian này.

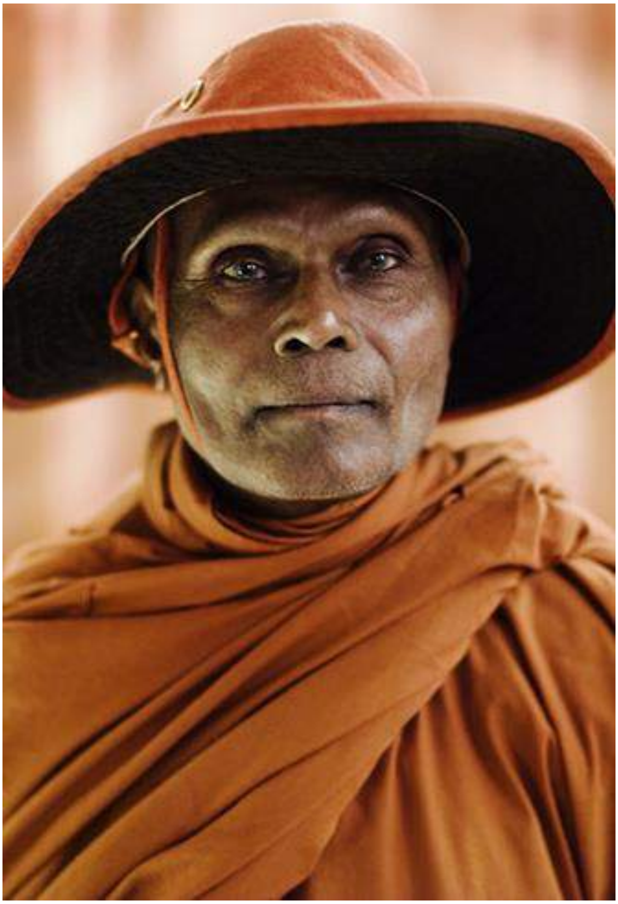
("*Kinh Tập*" (*Suttanipàta*), *I. 8, Tiểu Bộ Kinh*)[41]

Tâm từ vượt qua tất cả mọi cách ngăn về tôn giáo, văn hóa, địa lý, ngôn ngữ, và chủng tộc. Đó là một quy luật phổ quát tự cổ xưa, nối kết tất cả chúng ta và chúng sinh lại với nhau – bất kể hình thái chúng sinh nào. *Tâm từ nên được thực hành một cách vô điều kiện*. Nỗi đau đớn của kẻ thù cũng giống như nỗi đau đớn của chúng ta, (ai cũng biết đau đớn và sợ đau đớn). Nỗi tức giận của kẻ thù cũng là nỗi tức giận của ta, (không ai muốn bị tức giận). Tâm từ hay tình ái hữu của họ cũng giống lòng từ của ta. Nếu họ hạnh phúc, thì ta hạnh phúc. Nếu họ bình an, thì ta bình an. Nếu họ khỏe mạnh, thì ta cũng lành mạnh. Mỗi khi chúng ta biết chia sẻ nỗi đau đớn và đau buồn một cách không phân biệt, thì chúng ta cũng nên chia sẻ tâm từ với mọi người, ở mọi nơi. Không có quốc gia xứ sở nào có thể tồn tại mà không sự giúp đỡ và tương trợ lẫn nhau của những quốc gia xứ sở khác. Cũng vậy, không một ai có thể sống một mình trong cô lập mà không cần đến những người khác. Đơn giản đó là cách mà mọi thứ tồn tại. (Sự sống của chúng ta là sự phân công, sự chia sẻ và cộng sinh). Nhưng vì chúng ta và mọi chúng sinh tùy theo nghiệp duyên mà mỗi người mỗi khác, cho nên việc thực hành tâm từ là *tuyệt đối* cần thiết cho chúng ta. Chính tâm từ và tình thương yêu đã nối kết tất cả chúng ta lại với nhau trong nhiều kiếp sống.

---

[41] Bản dịch này được dịch từ tiếng Pali qua tiếng Anh bởi nhà sư Tích Lan, Hòa thượng Tiến sĩ Wapola Rahula trong quyển "Những Điều Phật Đã Dạy". Bản dịch Việt được thực hiện bởi cùng người dịch.

Và việc thực hành Tâm Từ và sống trong Tâm Từ đơn giản là căn bản *cần phải có* để trợ giúp cho việc thiền tập của chúng ta được thành công.



Về Tác Giả

Hoà thượng Thiền sư **Bhante Henepol Gunaratana** đã thọ giới năm 12 tuổi thành một tu sĩ Phật giáo tại ngôi chùa nhỏ ở Làng Malandeniya, huyện thị Kurunegala, Tích Lan. Người thọ giới cho thầy là Đại trưởng lão Kiribatkumbure Sonuttara. Năm 1947, lúc 20 tuổi, thầy nhận đại thọ giới ở Kandy. Thầy được giáo dục ở Trường Cao đẳng Vidyalankara (*Vidyalankara Junior College*), Trường Đại Học Vidyalankara (*Vidyalankara College*) ở Kelaniya, và Đại Học Truyền Bá Phật Giáo (*Buddhist Missionary College*) ở thủ đô Colombo, Tích Lan. Sau đó, thầy qua Ấn Độ năm năm trong sứ mạng phụng sự tại Hội Đại Bồ-Đề (*Mahabodhi Society*) phục vụ cho những người bị phân biệt là giai cấp Hạ Tiện (*Harijana*) ở vùng Phật tích Sanchi, ở Delhi và ở Bombay. Sau đó, thầy qua Malaysia mười năm trong một sứ mạng truyền bá Phật giáo, là cố vấn tôn giáo cho Hội Phật Pháp Abhivurdhiwardhana (*Sasana Abhivurdhiwardhana Society*), Hội Truyền Bá Phật Giáo (*Buddhist Missionary Society*) và Liên Hiệp Thanh Niên Phật Giáo Malaysia (*Buddhist Youth Federation of Malaysia*). Thầy đã giảng dạy tại các trường Kishon Dial School và trường Temple Road Girls' School và là Hiệu trưởng Học Viện Phật Giáo ở Kuala Lumpur.

Từ lời thỉnh mời của Hội Phật Pháp Sasana Sevaka (*Sasana Sevaka Society*), thiền sư Gunaratana đã đến Hoa Kỳ vào năm 1968 đảm nhiệm chức vụ Tổng Thư Ký Danh Dự của Hội Tu Viện Phật Giáo Washington, D.C. (*Buddist Vihara Society*) tại thủ đô của Hoa Kỳ. Vào năm 1980, thầy được bổ nhiệm làm Chủ tịch của Hội này. Trong thời gian đương nhiệm tại Hội Tu Viện, thầy đã giảng dạy nhiều khóa Phật học, dẫn dắt những khóa thiền, và đi thuyết giảng khắp nước Mỹ, Canada, Châu Âu, Úc, New Zealand, Châu Phi, và Chấu Á.

Trong lúc đó, từ năm 1973-1988, thầy làm trưởng khoa Phật học ở Đại học American University, dạy các sinh viên học về giáo lý Phật giáo và Thiền Phật giáo.

Thầy cũng đã theo học lấy các học vị Cử nhân, Thạc sĩ và Tiến sĩ Triết học ở Đại học American University. Thầy cũng giảng dạy Phật học tại trường Đại học American University, Đại học Georgetown University và Đại học University of Maryland. Sách vở và những bài viết của thầy đã được xuất bản ở Malaysia, Ấn Độ, Tích Lan và Mỹ. Các sách hướng dẫn của thầy đã được dịch và phát hành trên khắp thế giới hơn 20 năm qua. Một phần bản dịch tiếng Thái đã được trích dạy trong giáo trình chính thức của các trường Trung Học ở Thái Lan.

Từ năm 1982, Hòa thượng Gunaratana là Chủ tịch Hội Thiền học *West Virginia* (*Bhavana Society of West Virginia*), do thầy và ông Matthew Flickstein sáng lập. Đó là một tu viện và trung tâm thiền ở West Virginia, gần thung lũng Shenandoah Valley, cách thủ đô Washington, D.C. khoảng 100 dặm. Ở đó thầy thọ giới và giảng dạy cho các Tăng Ni, và tổ chức những khóa thiền cho công chúng. Thầy cũng thường xuyên đi nhiều nơi trên thế giới để thuyết giảng và dạy các khóa thiền.

Vào năm 2000, Ngài Hòa thượng Bhante Gunaratana nhận được giải thưởng vì sự cống hiến trọn đời, do trường cũ của ngài là Đại Học Vidyalankara College ở Tích Lan ban tặng.

Hòa thượng Bhante Gunaratana cũng là tác giả của các quyển sách về thiền rất nổi tiếng như là:

Chánh Niệm-giảng bằng ngôn ngữ thông thường

Chánh Định-giảng bằng ngôn ngữ thông thường

Bốn Nền Tảng Chánh Niệm-giảng bằng ngôn ngữ thông thường

Tám Bước Chánh Niệm đi đến Hạnh Phúc.

Con Đường của Định và Tuệ

Hồi ký ‘*Hành Trình đi đến Chánh Niệm*’

Phân Tích Các Tầng Thiền Định (Jhana) Theo Phật Giáo Nguyên Thủy

Nghi Lễ Thiền Môn

"MỘT TUYỆT TÁC."
– Jon Kabat-Zim

"Một quyển sách kinh điển – trong những nguồn sách hay nhất giảng giải về Chánh niệm."
– Daniel Coleman, tác giả quyển Trí Tuệ Cảm Xúc.

"Với hơn ¼ triệu ấn bản giấy đã được bán chính thức, quyển sách này là một trong những sách có ảnh hưởng nhất về đề tài chánh niệm đang nở rộ, và là một sự dẫn nhập kinh điển, phi thời gian về lĩnh vực thiền. Đây là quyển sách mọi người đọc, yêu thích, và chia sẻ – một quyển sách mọi người về, viết về, chiêm nghiệm về, và đọc lại nó nhiều lần."

"Thật có giá trị cho những người mới bắt đầu...đặc biệt là cho những thiền sinh tự thiền tập mà không cần thầy hướng dẫn bên cạnh."
– Larry Rosenberg, tác giả của quyển Từng Hơi Thở.

"Quyển sách này là 'thánh kinh' về Chánh niệm."
– Barry Boyce, biên tập quyển Cuộc Cách Mạng Về Chánh Niệm.

"Thầy viết bằng một sự rõ ràng và một giọng hóm hỉnh rất hay."

– Ken McLeod, tác giả quyển Thức Tỉnh Vào Cuộc Sống Của Mình.

"Rõ ràng và trực chỉ một cách tuyệt vời."

– Joseph Goldstein, tác giả quyển Một Trái Tim Đầy An Lạc.

"Tinh giản và thực dụng."

– Nguyệt san Phật giáo Shambhala Sun.

"Không có thuật ngữ."

– Tạp chí *USA Today*.

"Trong số những sách thiền hay nhất."

– Tạp chí Phật giáo Tricycle.

"Một quyển sách kinh điển."

– Tạp chí Phật giáo Inquiring Mind.

"Sâu sắc...một sự diễn dịch kinh điển về thực hành Thiền Minh Sát."

– Tạp chí Phật giáo "Trung Đạo" (The Middle Way).

"Bao nhiêu lần, thiền sinh luôn luôn được dạy là phải thiền...thiền...thiền.

Nhưng thiền cách nào?. Thiền sư Gunaratana đã giải đáp trong quyển sách này."

– Chris O'Keefe, nhà Phật học, người biên tập quyển sách này.

Phụ lục: *Về các bản dịch*

Về việc biên dịch các sách về "Thiền Phật giáo", vì đây là sách **hướng dẫn thực hành** nên người dịch muốn chia sẻ với quý độc giả một số điều như sau:

Động cơ biên dịch

Sau nhiều năm nghiên cứu và biên dịch một số sách Phật học vì mục đích phát hành (ấn tống) miễn phí cho các Phật tử và tự viện gần xa, tôi nhận thấy tầm quan trọng của phần sách giảng dạy về thiền tập.

(a) Phần lớn các sách Phật giáo và sách dạy thiền ở Việt Nam đã được lưu hành từ lâu đời dưới dạng tiếng Hán và Hán Việt, bởi vì trong một thời gian khá lâu, có lẽ hơn 18-19 thế kỷ, Phật giáo Việt Nam có chịu ảnh hưởng từ Phật giáo Đại thừa của Trung Hoa. Đó là một kho kinh sách đáng quý cho những Phật tử thực hành theo Phật giáo Đại thừa.

(b) Một số sách Phật giáo và sách dạy thiền của dòng Phật giáo Nguyên thủy cũng đã được các tự viện và các dịch giả dịch ra tiếng Việt trong vài thập niên mới đây. Đó cũng là một nguồn kiến thức quý báu cho các Phật tử đọc và thực hành.

(c) Mục đích của việc chọn và dịch một số sách thiền của người dịch ở đây cũng không ngoài mục đích góp một phần nhỏ bé vào sự tiên phong của các tự viện và các dịch giả đáng kính đó.

Các sách về thiền

Đó là những sách hướng dẫn của các thiền sư lỗi lạc như: Mahasi, Henepola Gunarantana, Bikhu Bodhi, U Pandita,

Nyanaponika, Bhikkhu Nanamoli, Ajahn Chah, Ajahn Brahm, Ajahn Sumedha, Ajahn Mun...

Những quyển sách này giảng giải về Thiền-định (*samatha*) và Thiền-tuệ minh sát (*vipassana*) dựa theo những lời Phật dạy theo Phật giáo Nguyên thủy (*Theravada*) vốn đã được truyền thừa từ sau thời Đức Phật lịch sử cho đến tận hôm nay. Thiền Định được tu tập như một công cụ hỗ trợ đắc lực cho việc tu tập Thiền Tuệ, còn được gọi là Thiền Chánh Niệm (hay Thiền quán, Thiền minh sát). Những phương pháp thiền tập thuộc Phật giáo Theravada đã và đang được thực hành ở các nước Tích Lan, Miến Điện, Thái Lan, Lào, Cam-pu-chia, một phần Việt Nam, Singapore, Malaysia; và đặc biệt đang được phát triển mạnh ở các nước châu Âu, châu Bắc Mỹ và châu Úc.

Ngôn ngữ

Cũng như những sách về Giáo lý khác, những sách thiền này được người dịch dịch qua tiếng Việt hiện đại mà chúng ta dùng để nói và tư duy hàng ngày. Vì đây là một tiếp cận mới và trực tiếp với kiến thức Phật giáo Nguyên thủy, cho nên người dịch cố gắng dịch đúng theo tiếng thuần Việt hiện đại. Mục đích là giúp cho độc giả tránh khỏi sự “tư duy hai-lần”. Ví dụ, nếu dùng các chữ ‘triền cái’ hay ‘ngũ triền cái’ (HV), thì những độc giả mới và những độc giả không học Phật học bằng tiếng Hán-Việt sẽ phải tìm hiểu chúng và dịch lại một lần nữa. Thay vì vậy, chúng ta có thể dịch ngay là ‘chướng ngại’ hay ‘năm chướng ngại’ thì các độc giả Việt Nam có thể hiểu một cách dễ dàng. Tiếng Việt ngày nay *gần như* đủ giàu nghĩa để có giải thích hầu hết từ ngữ của các ngành học, kể cả Phật học.

Tuy nhiên, có những chỗ cần phải giữ lại một số danh từ tiếng Hán-Việt bởi vì (a) những thuật ngữ đó đã được dùng và đã rất quen thuộc đối với nhiều thế hệ Phật tử từ lâu đời, và họ

đều hiểu được chúng; và (b) vì vẫn còn một số trường hợp tiếng thuần Việt vẫn chưa đủ sự chính xác và gọn gàng để thay một số thuật ngữ đó. Ví dụ như: pháp, Giáo Pháp, Tứ Diệu Đế, Bát Chánh Đạo, chánh định, chánh niệm, sân, si, hỷ, lạc, xả, luân hồi, thức......và 'thiền'. Vai trò của một số thuật ngữ chính bằng tiếng Hán-Việt là rất quan trọng và hữu ích.

Thái độ biên dịch

Thái độ biên dịch của người dịch là một thái độ khách quan và trung thành với ngữ nghĩa của tác giả. Tác giả viết như thế nào, người dịch cố gắng dịch nghĩa *đúng như chúng là*. Người dịch không đưa vào sự hiểu biết cá nhân, hay trải nghiệm, hay quan điểm của mình vào trong lời dịch. Mục đích là giữ càng được trọn vẹn cả nghĩa và ý của tác giả ở mức tốt nhất có thể.

(a) Có thể khác với những truyền thống khác, Phật giáo Nguyên thủy và thiền học của nó đã được giảng giải bởi Phật và các sư thầy sau này bằng những ngôn từ rõ ràng và trực chỉ. Người đọc cứ đọc sao hiểu vậy. Còn thực hành hay không hoặc thực hành đúng hay không là tùy vào mỗi người. Thiền Phật giáo theo dòng Nguyên thủy không dùng những từ ngữ khó hiểu, cao siêu, hay đánh đố. Nếu có ẩn dụ thì chỉ có những câu nói và câu chuyện ẩn dụ ý nghĩa, nhưng chúng cũng được nói và viết bằng những từ ngữ đơn giản và rõ ràng. Các trích dẫn trong các sách thiền đều là những lời của Đức Phật lịch sử. Và cách diễn đạt của Đức Phật thì luôn luôn là rõ ràng và dễ hiểu như vậy.

Thái độ dịch ở đây là nghiêng về học thuật, chứ không phải là thái độ của một sư thầy hay một thiền sư. Bởi vì người dịch cũng không cần phải 'ngộ' được 'thâm ý' gì gì đó...của tác giả thì mới có thể dịch được các câu chữ của họ (theo như kiểu nghĩ của một số người ở một số trường phái khác).

Những người có hiểu biết về các ngôn ngữ như tiếng Anh, Pháp, Đức...thì hoàn toàn có thể dịch đúng một toa thuốc mà không cần phải là một bác sĩ hay dược sĩ. Vì những toa thuốc đó được viết ra là để cho người đọc đọc hiểu và dùng đúng theo chỉ dẫn. Nhiều trăm năm qua, *những khoa học đầy thuật ngữ và khái niệm* như toán học, vật lý, y học, sinh học, vi sinh học...cho đến những ngành cao sâu như lượng tử, hạt nhân, tin học...cũng đã được dịch một cách tốt đẹp qua hàng trăm ngôn ngữ khác nhau trên thế giới.

(b) Người dịch cũng dịch những quyển sách này một cách tốt nhất để cho mình tự học và thực hành. Đây là lý do ích kỷ duy nhất của công việc này.

(c) Dĩ nhiên, những sách dùng ngôn ngữ quá 'cao siêu' về tâm linh đòi hỏi người dịch phải 'trải nghiệm' và 'chứng ngộ' được hết những gì tác giả viết, thì một dịch giả bình thường như tôi không thể làm được. May mắn thay, những sách hướng dẫn của Thiền Phật giáo Nguyên thủy không thuộc những loại sách đó!. Sách của Phật giáo Nguyên thủy chỉ đơn thuần giống như cách những sách giáo khoa hướng dẫn về lý thuyết và thực hành. Những hướng dẫn được giảng giải và viết ra để người ta đọc và hiểu, để hiểu rõ và làm theo đúng; chứ không phải viết ra để người đọc phải hiểu khác, hiểu theo kiểu khác thường, hay để làm 'tức não' người đọc, hay làm cho người đọc phải tự phỏng đoán hay ôm riết trong đầu. Các sách này cũng không có những cách hướng dẫn khác thường như kiểu đánh, đập, hét, lật thuyền...đòi hỏi người dịch phải 'ngộ' thì mới chuyển ngữ truyền ý được. Những hướng dẫn từ lời của Đức Phật đều rất rõ nghĩa.

(d) Cũng như tất cả những sách về giáo lý, những quyển sách dạy về thiền này được đọc lại, kiểm tra và hiệu đính bởi các sư thầy (đầu tiên là thầy Thích Trúc Thông Tịnh của thiền viện Trúc Lâm), và được hiệu chỉnh lần cuối bởi ban biên tập chuyên trách về sách Phật học ở nhà xuất bản trước khi được ấn hành.

Quý độc giả góp ý về bản dịch, xin vui lòng gửi đến người dịch hoặc thầy Thông Tịnh. Chúng tôi xin tiếp thu và hiệu đính lại cho tốt hơn. ĐT: 0909503993, email: lekimkha@gmail.com, hoặc email: tthongtinh@yahoo.com.

Lời cảm ơn

Lời cảm ơn thành kính nhất xin được gửi đến Hòa thượng thiền sư người Tích Lan Bhante Gunatarana của Thiền Viện Bhavana Society, Hoa Kỳ. Thầy đã từ bi cho phép tôi dịch tất cả các quyển sách quý giá của thầy qua tiếng Việt để phát hành (phi lợi nhuận) cho các Phật tử Việt Nam.

Cảm ơn thầy Thích Trúc Thông Tịnh. Thầy đã bỏ nhiều thời gian và công sức để đọc và hiệu chỉnh những bản dịch của tôi.

Cảm ơn Phật tử Nguyễn Thị Thu Nga, Lê Kim Hân, Ngô Đức Lân, Lê Hoàng Phi và bên ấn hành đã góp phần giúp về hiệu đính và vi tính cho các bản thảo.

Lời nguyện hồi hướng công đức xin dành cho tất cả mọi chúng sinh!.

CHÁNH NIỆM

(Giảng bằng ngôn ngữ thông thường)

Thiền Sư Henepola Gunaratana

Người dịch: Lê Kim Kha

HỘI LUẬT GIA VIỆT NAM
NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC
Địa chỉ: 65 Tràng Thi, Quận Hoàn Kiếm, Hà Nội
Email: nhaxuatbanhongduc@yahoo.com
Điện thoại: 04.39260024 Fax: 04.39260031

Chịu trách nhiệm xuất bản : Giám đốc **Bùi Việt Bắc**
Chịu trách nhiệm nội dung : Tổng biên tập **Lý Bá Toàn**
Biên tập : **Nguyễn Thế Vinh**
Trình bày, minh họa : **Lê Kim Kha**
Sửa bản in : **Lê Kim Kha**
Kỹ thuật : **Lê Kim Kha**

Đối tác liên kết: **Lê Kim Kha**
Địa chỉ: 027 Mỹ Hào, Phú Mỹ Hưng, Quận 7, TP.HCM.

In 1.000 cuốn, khổ 16x24 cm, tại XN In Nguyễn Minh Hoàng. Địa chỉ: 510 Trường Chinh, P.13, Q. Tân Bình, TP.HCM. Số ĐKKHXB: Số QĐXB của NXB: cấp ngày . Mã số ISBN: . In xong và nộp lưu chiểu năm 2015.